

Program zapobiegania upadkom w Solcu Kujawskim



Program zapobiegania upadkom w Solcu Kujawskim

Data publikacji

27.08.2020 12:32

Jeszcze tylko do 28 sierpnia br. można zgłaszać się do Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim realizowanym także w Solcu Kujawskim.

Do udziału w programie mogą zgłaszać się osoby powyżej 60-go roku życia, bez ograniczeń fizycznych. W procesie rekrutacji do programu zostaną przeprowadzone badania kwalifikacyjne. Obejmują one badania lekarskie oraz ocenę sprawności fizycznej uczestników. Badania lekarskie zaplanowane są w I połowie września.

Osoby zakwalifikowane do Programu przystąpią do zajęć, których celem będzie poprawa sprawności fizycznej. Treningi będą ukierunkowane na poprawę sprawności krążeniowo-oddechowej, siły i wytrzymałości mięśniowej, gibkości oraz równowagi. Zajęcia odbędą się od 14.09.2020 do 18.12.2020 r.

Nabór prowadzony jest w Bibliotece Publicznej przy ul. 23 Stycznia 9 (w godzinach otwarcia biblioteki).

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://www.soleckujawski.pl/pl/content/program-zapobiegania-upadkom-dla-senior%C3%B3w-w-wojew%C3%B3dztwie-kujawsko-pomorskim-2020-r>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)