

## We Włocławku zachęcają do aktywności fizycznej



## **We Włocławku zachęcają do aktywności fizycznej**

Data publikacji  
12.08.2021 12:02

**We Włocławku trwają zapisy do „Programu zapobiegania upadkom dla**

## **seniorów w województwie kujawsko-pomorskim”.**

Zapisy prowadzone będą do wyczerpania limitu miejsc, drogą telefoniczną – nr tel. 54 414 49 59, w Wydziale Polityki Społecznej i Zdrowia Publicznego w godzinach pracy Urzędu Miasta. Osoby wpisane na listę zostaną zaproszone w indywidualnie uzgodnionym terminie do wypełnienia niezbędnych dokumentów (m.in. zgody na udział w programie i karty kwalifikacyjnej badania lekarskiego).

Udział w programie, z uwagi na intensywność treningów, poprzedzą badania lekarskie oceniające stan zdrowia kandydatów oraz ocena sprawności fizycznej.

Celem programu jest poprawa sprawności i wykształcenie nawyku systematycznych ćwiczeń fizycznych uczestników, którzy w wyniku upadku, z uwagi na wiek, są podatni na urazy oraz narażeni na utratę samodzielności. We Włocławku przewidziano udział w programie 60 seniorów (3 grupy ćwiczeniowe po 20 osób każda). 45 minutowe zajęcia, prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów, odbywać się będą trzy razy w tygodniu, przez 3 miesiące (od ok. 6 września do 10 grudnia).

### **[Więcej informacji.](#)**

Źródło: <http://www.wloclawek.pl/pl/arttykul/76/18472/program-zapobiegania-upadkom-dla-seniorow-zapisy-11-sierpnia>

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

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)