

**„Program zapobiegania upadkom dla seniorów”
także w Grudziądzu**



„Program zapobiegania upadkom dla seniorów” także w Grudziądzu

Data publikacji

17.07.2023 12:22

Mieszkańcy Grudziądza powyżej 60. roku życia mogą skorzystać z udziału w zajęciach z zakresu aktywności fizycznej w ramach „Programu zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim”.

Zajęcia realizowane w ramach Programu nie będą miały charakteru ćwiczeń rehabilitacyjnych. Odbywać się będą trzy razy w tygodniu w godzinach popołudniowych przez trzy miesiące w salach gimnastycznych Zespołu Szkół Ogólnokształcących na Strzemięcinie oraz szkół podstawowych nr 1, 18 i 21 w Grudziądzu.

Osoby zainteresowane udziałem w Programie proszone są o kontakt telefoniczny z Wydziałem Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Grudziądzu, pod nr tel. 56 451 02 84.

Kandydaci zostaną poddani badaniom ogólnolekarskim w celu wykluczenia osób ze stanami chorobowymi stanowiącymi potencjalne ryzyko zagrożenia zdrowia w trakcie ćwiczeń.

Zapisy trwają do 11 sierpnia br. W przypadku, gdy liczba chętnych będzie większa niż możliwości, pierwszeństwo będą miały osoby, które nie uczestniczyły w poprzednich edycjach programu.

[Pełna treść informacji.](#)

Źródło: <https://grudziadz.pl/arttykul/69/20466/seniorze-zapisz-sie-na-zajecia>

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

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

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