

Przeciw upadkom



[1]

Upadki są jedną z najczęstszych przyczyn hospitalizacji i niepełnosprawności osób starszych. Od 5 sierpnia 2022r. zgłosić można się do „Programu zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim”.

Upadki osób starszych stanowią poważny problem zdrowotny. Konsekwencją ich może być fizyczny uraz oraz lęk przed kolejnym wypadkiem. Dlatego warto podejmować działania prewencyjne, które różnią się w zależności od rozpoznanych czynników ryzyka. Największe korzyści w zapobieganiu upadkom przynoszą interwencje wielokierunkowe ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń fizycznych.

W tym celu powstał przygotowany przez samorząd województwa „Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim”. Gmina Miasta Toruń sfinansuje udział w zajęciach 20 mieszkańcom Torunia powyżej 60 roku życia.

Uczestnicy programu od 9 września do 10 grudnia 2022 r. będą mogli trzy razy w tygodniu skorzystać z treningu fizycznego oraz zasięgnąć rady fizjoterapeuty podczas spotkań edukacyjnych.

Miejsce spotkań: Miejska Przychodnia Specjalistyczna – Ośrodek Rehabilitacji, ul. Łyskowskiego 15. Zajęcia odbywać się będą w warunkach reżimu sanitarnego.

Rejestracja odbędzie w dniach 4 i 5 sierpnia 2022 r. w godzinach od 7:30 do 15:00 pod nr telefonu : 884 939 100.



**PROGRAM ZAPOBIEGANIA
UPADKOM DLA SENIORÓW
W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM**

**KUJAWY
POMORZE**

**POPRAW SWOJĄ KONDYCJĘ
POPRAZ CZTERY RODZAJE ĆWICZEŃ:**

- Ćwiczenia wydolnościowe
- Ćwiczenia siły mięśniowej
- Ćwiczenia równowagi
- Ćwiczenia rozciągające

www.programydlaseniore.pl

Dofinansowano z budżetu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

PARTNER PROGRAMU:


[2]

Kliknij w plakat, aby powiększyć.

Odnosiniki:

[1] https://torun.pl/sites/default/files/seniorzy_profilaktyka_m_litwin.jpg

[2] https://torun.pl/sites/default/files/pliki/plakat_a3_program_zapobiegania_upadkom.pdf

