

Profilaktyka dla Seniorów

Wójt Gminy Dobrcz Andrzej Berdych zaprasza Seniorów do udziału w programie profilaktyki zdrowotnej pn. „Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko – pomorskim”.



Upadki osób starszych stanowią poważny problem geriatryczny, społeczny i ekonomiczny. Do upadków dochodzi w każdej grupie wiekowej. Jednak te, które dotyczą osób starszych stanowią problem ze względu na fakt, że w tej grupie wiekowej występuje statystycznie zwiększona podatność na urazy oraz to, że ich następstwem jest zazwyczaj pogorszenie funkcji organizmu, zwiększenie chorobowości i śmiertelności.

Gorąco zachęcamy mieszkańców gminy Dobrcz w wieku po 60 roku życia do udziału w bezpłatnych zajęciach na terenie gminy Dobrcz podnoszących sprawność fizyczną, prowadzonych przez wykwalifikowanego trenera.

Z programu skorzystać będzie mogło 16 osób, które **ukończyły 60 rok życia i zamieszkują na terenie gminy Dobrcz**. Przed rozpoczęciem zajęć przeprowadzone zostaną badania ogólnolekarskie oraz testy oceny sprawności fizycznej uczestników i testy psychologiczne.

Po zakwalifikowaniu przez lekarza uczestnicy będą ćwiczyć przez 3 miesiące październik - grudzień, 3 razy w tygodniu po 45 minut.

Zapraszamy wszystkich seniorów do zgłaszania się poprzez wypełnienie deklaracji i dostarczenie jej:

- osobiście do Urzędu Gminy w Dobrczu, ul. Długa 50,

- e-mailem na adres: dobrcz@dobrcz.pl

w terminie do dnia 25 września 2023 r.

Informacje pod nr tel. 52 364 80 37

O zakwalifikowaniu do Programu decyduje kolejność zgłoszeń.

Koordynatorem programu jest Regionalny Ośrodek Medycyny Sportowej Sportvita.