

Jesteś seniorem? Weź udział w nowym Programie realizowanym przez Gminę Kowalewo Pomorskie

Gmina Kowalewo Pomorskie przystąpiła do Programu opracowanego przez Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko - Pomorskiego pn. „Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko - pomorskim”.

Upadki i ich konsekwencje to jedna z najczęstszych przyczyn hospitalizacji starszych osób i potencjalne zagrożenie życia - wynika z badań Narodowego Instytutu Geriatrii, Rehabilitacji i Reumatologii.

TRWA NABÓR DO PROGRAMU. Osoby, które ukończyły 60 r.ż. i zamieszkują na terenie gminy Kowalewo Pomorskie będą mogły uczestniczyć w:

- zajęciach podnoszących sprawność fizyczną prowadzonych przez wykwalifikowanego trenera,
- zajęciach promujących aktywność fizyczną,
- ponadto gwarantujemy opiekę medyczną.

Cele szczegółowe programu:

- poprawa sprawności fizycznej oraz wykształcenie nawyków systematycznych ćwiczeń fizycznych wśród uczestników Programu,
- zwiększenie wiedzy uczestników Programu dotyczącej wpływu aktywności fizycznej na zdrowie,
- zwiększenie liczby trenerów przygotowanych do pracy z osobami powyżej 60 r. ż.

Zajęcia będą odbywały się 3 razy w tygodniu na sali gimnastycznej lub basenie w miesiącach: wrzesień, październik, listopad 2019 r.

Zapraszamy wszystkich seniorów do zgłaszania się osobiście w:

Urzędzie Miejskim w Kowalewie Pomorskim
Plac Wolności 1,
87-410 Kowalewo Pomorskie
Referat Organizacyjny, pokój nr 1

Warunkiem zgłoszenia się do Programu jest wypełnienie deklaracji w terminie do dnia 31.05.2019 r.

Informacje pod nr tel. 56 684 10 24 wew. 30

Liczba miejsc ograniczona!

O przystąpieniu do Programu decyduje kolejność zgłoszeń!

Zachęcamy do zapoznania się z treścią Programu (w załączeniu).

Program współfinansowany przez Województwo Kujawsko-Pomorskie
