

Aktywny Senior 60+



ZAPRASZAMY WARSZAWSKICH SENIORÓW 60+
DO AKTYWNEGO SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego

Warszawa – Mokołów

Zaprasza do uczestnictwa w programie

Aktywny Senior 2023r.

osoby w wieku od 60 lat, zamieszkałe na terenie Warszawy

Dla uczestników przewidziany jest upominek!

Zapisz się
JUŻ TERAZ

PRZYJDŹ OSOBIŚCIE

Jadźwingów 9
Soczi 1

ZADZWOŃ

Soczi 1,
22 642 69 34 wew. 229

Jadźwingów 9
22 843 62 60

Szczegóły na stronie:
www.zozmokolow.pl

O udziale w programie
decyduje kolejność zgłoszeń!

Cel programu

- **Edukacja zdrowotna** – szkolenie w zakresie znaczenia roli aktywności fizycznej dla zdrowia



Tematyka: dieta, aktywność fizyczna, stres, nałóg, wypadki i urazy, choroby

- **Aktywność ruchowa**

– nauka ćwiczeń przez wykwalifikowanych fizjoterapeutów

Poprawa sprawności ruchowej i wydolności poprzez ćwiczenia fizyczne możliwe do wykonywania również w warunkach domowych



Projekt finansuje
MIASTO STOŁECZNE WARSZAWA

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa – Mokołów

Aktywny Senior 60+



ZAPRASZAMY WARSZAWSKICH SENIORÓW 60+
DO AKTYWNEGO SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU

Zapraszamy do skorzystania z zajęć edukacyjnych oraz ćwiczeń prowadzonych przez wykwalifikowanych fizjoterapeutów w celu poprawy ogólnej sprawności i wydolności swojego organizmu.

Ćwiczenia wykonywane w ramach programu będą dostosowane do indywidualnych potrzeb oraz możliwości uczestników.

Właściwie dobrany trening jest całkowicie bezpieczny dla grupy ćwiczącej. Przynosi bardzo dobre efekty poprawy samopoczucia i sprawności fizycznej. Przywraca funkcje narządów ruchu oraz aktywności życiowe utracone na skutek chorób, urazów i przeciążeń układu kostno-stawowego, a także odbudowuje masę mięśniową, wskutek czego prowadzi do ustąpienia dolegliwości bólowych oraz poprawy koordynacji ruchowej.



Finalnie pacjent uzyskuje poprawę ogólnej sprawności ruchowej i wydolności, zdobywa również wiedzę umożliwiającą wykonywanie samodzielnie ćwiczeń w warunkach domowych.

**Zapisz się
JUŻ TERAZ**

PRZYJDŹ OSOBIŚCIE

Jadźwingów 9
Soczi 1

ZADZWOŃ

Soczi 1,
22 642 69 34 wew.229

Jadźwingów 9
22 843 62 60

Szczegóły na stronie:
www.zozmokotow.pl

O udziale w programie
decyduje kolejność zgłoszeń!



Projekt finansuje
MIASTO STOŁECZNE WARSZAWA

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa – Mokotów