

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 2024r.

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

Przyczółkowa 33

Malczewskiego 47A

ZADZWOŃ

Soczi 1

22 642 69 34 wew. 229

Jadźwingów 9

22 843 62 60

Przyczółkowa 33

22 544 06 93

Malczewskiego 47A

22 844 22 61

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



Warszawa

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
Przyczółkowa 33
Malczewskiego 47A

ZADZWOŃ

Soczi 1

22 642 69 34 wew. 229

Jadźwingów 9

22 843 62 60

Przyczółkowa 33

22 544 06 93

Malczewskiego 47A

22 844 22 61

Szczegóły na stronie:

www.zozmokotow.pl

O udziale w programie
decyduje kolejność zgłoszeń!