

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.

Głównym celem programu jest zmniejszenie liczby upadków i urazów wśród osób po 60 r.ż. uczestniczących w programie. Ponadto program zakłada:

- poprawę sprawności fizycznej oraz wykształcenie nawyków systematycznych ćwiczeń,
- zwiększenie wiedzy uczestników programu dotyczącej wpływu aktywności fizycznej na zdrowie,
- zwiększenie liczby trenerów przygotowanych do pracy z osobami pow. 60 r.ż.

Mając to na uwadze Gmina Chełmża, na podstawie zawartej umowy partnerskiej, przystąpiła do w/w programu polityki zdrowotnej realizowanego przez Samorząd Województwa Kujawsko - Pomorskiego.

W ramach współpracy Gmina dokona naboru trenera zajęć aktywności fizycznej, przeprowadzi nabór uczestników programu do grup ćwiczeniowych, zapewni salę na szkolenie edukacyjne oraz na badanie uczestników.

Natomiast Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego dokona wyboru koordynatora programu, który przeszkoli trenera, przeprowadzi szkolenie edukacyjne i badanie przez lekarza specjalistę uczestników programu, przygotuje materiały edukacyjne i promocyjne na potrzeby programu.

Realizując program zachęcamy do uczestnictwa Seniorów powyżej 60 r.ż. zamieszkałych na terenie Gminy Chełmża, którzy wezmą udział w bezpłatnych:

1. zajęciach aktywności fizycznej - planuje się że, zajęcia prowadzone będą w okresie wrzesień – grudzień 2021 r., 3 razy w tygodniu max. do 45 minut, w miejscowości Zelgno, w godzinach popołudniowych,
2. szkoleniu edukacyjnym – planowane w miejscu prowadzenia zajęć,
3. badaniu kwalifikacyjnym tj. badania ogólnolekarskie, testy sprawnościowe, testy psychologiczne, skład ciała, EKG wykonanego przez lekarza specjalistę wyznaczonego przez realizatora programu.

Planowany termin badań 20 sierpień 2021 r. godz. 11.00 Szkoła Podstawowa w Zelgnie.

Dojazd na badania i zajęcia na koszt uczestnika.

**MIESZKAŃCU GMINY CHEŁMŻA – SENIORZE
JEŚLI JESTEŚ ZAINTERESOWANY POPRAWĄ SWOJEGO STANU
ZDROWIA WEŻ UDZIAŁ W PROGRAMIE**

Zapisy prowadzi Anna Feeser-Bering Urząd Gminy Chełmża telefonicznie pod nr 56 675 60 76/77/78 wew. 43

**Planowana liczba uczestników programu – 20 osób.
Decyduje kolejność zgłoszenia.**



Program finansowany przez Samorząd Województwa Kujawsko – Pomorskiego
i Samorząd Gminy Chełmża.

