SENIOR w roli głównej to Ogólnopolski Program Edukacyjny który odpowiada na wyzwania zdrowotne związane ze starzeniem się społeczeństwa, promuje świadome dbanie o zdrowie, aktywny styl życia oraz działania wspierające poprawę jakości życia seniorów.

W ramach programu udaliśmy się na spotkanie do Stowarzyszenia Przyjazny Zębców w Ostrowie Wielkopolskim, gdzie oczekiwała nas grupa słuchaczy w wieku 60+.
Celem głównym wykładu było podniesienie świadomości seniorów na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia i jakości życia oraz zmotywowanie do codziennego ruchu. Uczestnicy wysłuchali korzyści wynikających z regularnej aktywności fizycznej szczególnie w starszym wieku m.in. zachowanie sprawności, wzmocnienie organizmu – serca, mięśni, kości, poprawy pamięci i koncentracji a zmniejszenie ryzyka chorób serca, cukrzycy i osteoporozy.
Uczestnicy po prelekcji otrzymali broszurki pt. Senior w roli głównej oraz wypełnili ankiety końcowe nt. aktywności fizycznej. Słuchacze również podzielili się opiniami na temat aktywności fizycznej i przykładami swojej aktywności.
Dziękujemy za zaproszenie i miłą atmosferę podczas spotkania.

Pamiętajmy : **Ruch to inwestycja w zdrowie** i **dobre samopoczucie**.

#seniorwroligłównej#aktywnośćfizyczna#zdrowie#świadomedecyzje





