

## Szkolenie specjalistyczne „Aktywizacja fizyczna seniorów”

Ramowy program szkolenia:

- Aktywność fizyczna seniorów (konieczność uprawiania sportu i podejmowania innych rodzajów aktywności fizycznej, zależność między aktywnością fizyczną a zdrowiem, ruch jako jeden z czynników utrzymania dobrej kondycji w wieku starszym);
- Najczęstsze urazy i schorzenia układu ruchu (przyczyny, typowe urazy i schorzenia, nowe rozwiązania poprawiające jakość życia seniorów, itp.);
- Profilaktyka i ograniczanie skutków urazów i chorób układu kostno – stawowego (dieta, ćwiczenia, rodzaje sportów dla seniorów, dostosowanie mieszkania do potrzeb osoby starszej, by ustrzec ją przed urazami);

Część warsztatowa (nie krótsza niż 2 godziny) poświęcona prezentacji zestawów ćwiczeń usprawniających i utrzymujących seniora w dobrej kondycji, które mogliby w swojej pracy stosować pracownicy świadczący środowiskowe usługi opiekuńcze;