

Film instruktażowy z zestawem ćwiczeń dla seniorów

Zdrowie w warunkach izolacji domowej spowodowanej przez COVID-19



Film instruktażowy dla seniorów z zestawem ćwiczeń na każdy dzień

dostępny na stronie: www.swietokrzyskie.pro



Dlaczego szczególnie teraz ruch powinien być dla nas tak ważny?

Jak motywować się do aktywności fizycznej?

Jak bezpiecznie ćwiczyć w warunkach domowych?

Jaką zastosować dietę ?



Film powstał z inicjatywy Departamentu Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego w Kielcach

przy współpracy ze:

Świętokrzyskim Centrum Rehabilitacji w Czarnieckiej Górze,
Świętokrzyskim Centrum Psychiatrii w Morawicy,
Wojewódzkim Szpitalem Zespolonym w Kielcach.

Szanowni Państwo,
pandemia COVID-19 i związane z nią obostrzenia przyczyniły się do drastycznego obniżenia poziomu aktywności fizycznej. Ograniczenia te są problemem nie tylko dla osób, które zajmują się sportem profesjonalnie ale również dla tych, dla których aktywność fizyczna jest integralnym elementem stylu życia. Regularne podejmowanie aktywności fizycznej przynosi wymierne korzyści zdrowotne. Jest ona niezbędna w budowaniu odporności, pomaga w walce ze stresem i pokonaniu wszelkich trudów życia codziennego. Dlatego szczególnie teraz, kiedy mierzymy się z pandemią koronawirusa każda

forma aktywności fizycznej jest niezwykle istotna, w szczególności w grupie seniorów, którzy są najbardziej narażeni na skutki trwającej pandemii.

Dostrzegając problem stworzyliśmy film edukacyjny, prezentujący zestaw ćwiczeń fizycznych na każdy dzień tygodnia. Zaproponowany materiał oraz prelekcje dietetyka i psychologa są jednocześnie kontynuacją spotkania poświęconego „Wpływowi COVID-19 na zdrowie psychiczne mieszkańców województwa świętokrzyskiego”.

Mamy nadzieję, że zrealizowany przez Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego film pn.: „Zdrowie w warunkach izolacji domowej spowodowanej przez COVID-19”, będzie stanowił dla mieszkańców naszego województwa pomocne narzędzie do walki z pandemią.

W związku z powyższym, zachęcamy Państwa do dystrybucji i promocji filmu, który został opublikowany na stronie internetowej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego pod adresem:

oraz udostępniony w mediach społecznościowych.

W przypadku jakichkolwiek pytań proszę o kontakt pod numer tel. 41-342-15-42.

Z poważaniem

Bogumiła Niziołek

Dyrektor

Departamentu Ochrony Zdrowia