

Film instruktażowy z zestawem ćwiczeń dla seniorów w warunkach izolacji domowej spowodowanej przez Covid-19.

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.

Źródło: Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego
