



**Magiczny
Kraków**

PROGRAM ZDROWOTNY SPRINTT

2015-06-10

RUCH, ZDROWA DIETA I EDUKACJA KLUCZEM DO SZCZĘŚLIWEJ STAROŚCI

Mamy przyjemność zaprosić Państwa do udziału w rozpoczynającym się **PROGRAMIE ZDROWOTNYM SPRINTT** realizowanym przez Katedrę Chorób Wewnętrznych i Gerontologii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie.

KTO MOŻE WZIĄĆ UDZIAŁ?

- osoby w wieku 70 lat i więcej,
- poruszające się samodzielnie,
- nie objęte kilkumiesięcznym programem rehabilitacyjnym.

KORZYŚCI Z UDZIAŁU W PROGRAMIE

Uczestnictwo w programie zdrowotnym obejmującym, w zależności od kwalifikacji pacjenta:

- **ćwiczenia fizyczne** pod okiem rehabilitantów doświadczonych w prowadzeniu zajęć dla seniorów,
- indywidualne **poradnictwo dietetyczne** prowadzone przez specjalistów w żywieniu osób starszych,
- **edukację** w zakresie zdrowego trybu życia.

Osoby starsze, które zakwalifikują się do udziału w projekcie będą miały wykonane **BEZPŁATNIE** ocenę stanu odżywienia, sprawności fizycznej, funkcjonalnej i mentalnej, jak również EKG, szeroki panel badań laboratoryjnych oraz pomiar składu ciała i gęstości tkanki kostnej (DEXA) z użyciem nowoczesnego densytometru.

W JAKI SPOSÓB NALEŻY ZGŁOSIĆ CHĘĆ UCZESTNICTWA W PROGRAMIE?

Zgłoszenia i szczegółowe informacje pod numerem telefonu:

12 424 88 05 w dni powszednie w godzinach **10.00 - 14.30**

lub **731 387 280** w dni powszednie w godzinach **9.00 - 16.00**

Udział w programie jest całkowicie **BEZPŁATNY**.