

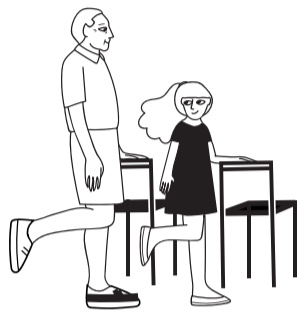
Zachowaj siłę i równowagę

Wykonywanie ćwiczeń wzmacniająco-równoważnych 2x w tygodniu pomaga zmniejszyć ryzyko upadków

Bądź niezależny i aktywny przez całe życie, to naprawdę proste!

Wstań i rusz się

Regularne ćwiczenia pomagają zachować zdrowie



GIMNASTYKA



OGRODNICTWO



SCHODY ZAMIAST WINDY

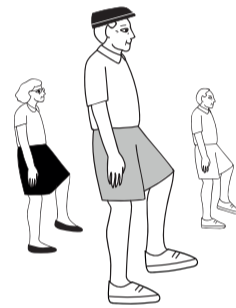
Ćwiczenia wzmacniająco-równoważne redukują ryzyko upadków do 40%

Pracuj nad siłą i równowagą

Ćwicz siłę i równowagę, to klucz do niezależności



KRĘGLE / BULE / CURLING



ZAJĘCIA GRUPOWE



TAI CHI

Nie bój się wyzwiań, jeśli się chwiejesz, zadbaj o solidne podparcie

Wzmacniaj wytrzymałość

Bądź aktywny jak najdłużej, by w pełni cieszyć się życiem



FORSOWNY MARSZ



EXER-GAMES
ĆWICZENIA Z KONSOLĄ



TANIEC

Zwiększaj poziom wyzwiań proporcjonalnie do wzrostu siły

Jak może pomóc rodzina?

- ✓ Znajdź w okolicy zajęcia gimnastyczne dla osób starszych
- ✓ Planuj wspólne, aktywne spędzanie czasu (wakacje)
- ✓ Sprawdź bezpieczeństwo poruszania się w domu (kable, dywany, oświetlenie)
- ✓ Zachęcaj do różnych form ruchu
- ✓ Bądźcie aktywni razem (wspólne zakupy, gry, praca w ogrodzie)
- ✓ Ułatwiaj dostęp do informacji

Co jeszcze mogę zrobić?

- ✓ Poproś lekarza lub farmaceutę, by raz na pół roku dokonał przeglądu Twoich leków
- ✓ Noś stabilne obuwie, także w domu
- ✓ Regularnie badaj wzrok i słuch
- ✓ Jeśli masz zawroty głowy przy wstawaniu, rozmasuj łydki zanim wstaniesz
- ✓ Zadbaj o dobre oświetlenie w domu, zainstaluj poręcze przy schodach jeżeli potrzebujesz
- ✓ Pomyśl o tym co już robisz, zaangażuj się bardziej w to co sprawia Ci przyjemność
- ✓ Promuj dietę bogatą w witaminę D oraz spędzanie czasu na świeżym powietrzu, by wzmocnić kości