

KŁODZKO - Z utytułowanym džudoką o mobilności seniorów

Napisano dnia: 2025-02-14 15:05:11



(Inf. zewn.). Człowiek, który przed laty podnosił ciśnienie kibicom obserwującym jego poczynania na macie w ostatni wtorek lutego br. spotka się z seniorami w Kłodzku. Rafał Kubacki, bardziej znany ze swoich związków z judo, odniesie się do tego, w jaki sposób najlepiej odnaleźć się w wieku senioralnym. Przy tym będzie posiłkować się swoim programem autorskim.



Spotkanie zaplanowano na 25 bm. od godz. 12:00 w sali widowiskowej Kłodzkiego Ośrodka Kultury. Jego przedmiotem będą: bezpieczeństwo zdrowia i życia seniorów; przyczyny upadków i jak się przed nimi bronić; przypomnienie zasad pierwszej pomocy; zapoznanie z autorskim programem prostych ćwiczeń podnoszących poziom sprawności ruchowej u osób starszych. To wydarzenie poprowadzi posłanka Sylwia Bielawska.

Opr. **(bwb)**