

21 kwietnia 2021

## **Zdrowie 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](http://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.

Pandemia COVID-19 i związane z nią obostrzenia przyczyniły się do

drastycznego obniżenia poziomu aktywności fizycznej, tak niezbędnej w budowaniu odporności, walce ze stresem czy pokonaniu wszelkich trudów życia codziennego. Dlatego szczególnie teraz, każda forma aktywności fizycznej jest niezwykle istotna, w szczególności w grupie seniorów, którzy są najbardziej narażeni na skutki trwającej pandemii.

Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego stworzył 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”.

link do filmu: <https://youtu.be/no-KywM6tAk>



# 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](http://www.swietokrzyskie.pro)

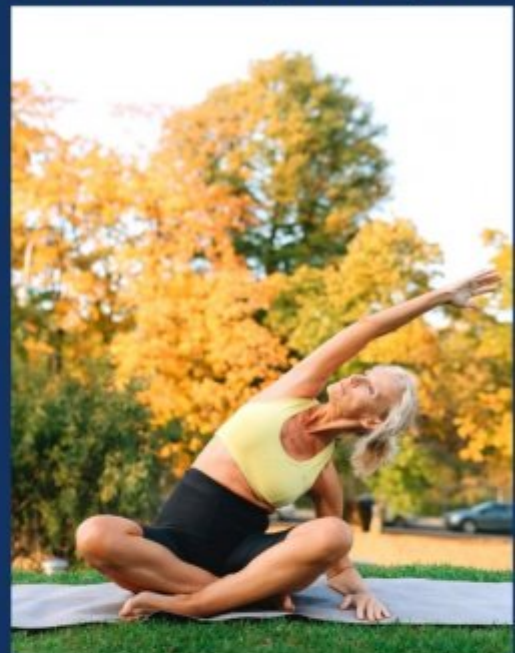


Dlaczego szczególnie teraz ruch powinien być dla nas tak ważny?

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.