

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΝΟΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΔΗΜΟΣ ΧΕΡΣΟΝΗΣΟΥ

Δ/νση Διοικητικών Υπηρεσιών Τμήμα Κοινωνικής
Προστασίας, Παιδείας και Πολιτισμού

Κ.Α.Π.Η.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Αγαπητά μέλη

θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι στο Κ.Α.Π.Η. Λιμ. Χερσονήσου θα λειτουργεί

'' Πρόγραμμα Θεραπευτικής Άσκησης για Ηλικιωμένους ''

κάθε Παρασκευή και ώρα 10:00 π.μ. στον 2^ο όροφο του Πνευματικού Κέντρου (πάνω από το Κ.Α.Π.Η.) από την φυσικοθεραπεύτρια του Κ.Α.Π.Η. κα. Μερκούρη Ναταλία.

Για τη συμμετοχή σας παρακαλούμε να προσκομίσετε βεβαίωση από τον καρδιολόγο σας για την ικανότητα συμμετοχής στην θεραπευτική άσκηση .

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει :

- ✓ ήπιες ασκήσεις αερόβιας ικανότητας , ήπιες ενδυνάμωσης , ασκήσεις συντονισμού & ισορροπίας (σε καθιστή ή όρθια θέση) , διάρκειας 20 έως 30 λεπτών.

Παρακαλούμε για τη χρήση μάσκας προστασίας και σε συμπτώματα γρίπης (βήχας – αδιαθεσία – συνάχι) δεν προσερχόμαστε .

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση ή πληροφορία επικοινωνήστε στο τηλέφωνο του Κ.Α.Π.Η. 28970 22 0 14 με την φυσικοθεραπεύτρια.

Σας περιμένουμε !!!

Εκ της Αντιδημαρχίας Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Πολιτικής

Γεώργιος Μαστοράκης

