



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej



AKTYWNI+



Patronat Honorowy  
Prezydent Miasta Łomża  
dr MARIUSZ CHRZANOWSKI



# Zdrowotne korzyści aktywności seniorów

Wpływ aktywności na zdrowie  
fizyczne i styl życia w starości



## Dlaczego aktywność jest ważna?

- **Aktywność fizyczna pomaga zapobiegać chorobom cywilizacyjnym.**
- **Wspiera zdrowie psychiczne i emocjonalne.**
- **Poprawia jakość życia i samodzielność w starszym wieku.**



# Profilaktyka chorób cywilizacyjnych

Regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko:

-  Chorób serca i nadciśnienia
-  Cukrzycy typu 2
-  Osteoporozy i złamań
-  Aktywność poprawia metabolizm i odporność organizmu



# Rola ruchu i aktywnego stylu życia

Poprawa  
równowagi i  
koordynacji  
ruchowej

Zwiększenie  
siły mięśniowej  
i elastyczności

Utrzymanie  
niezależności  
w codziennym  
życiu

Zmniejszenie  
ryzyka  
upadków i  
kontuzji



# Korzyści dla zdrowia psychicznego

Redukcja  
stresu i  
poprawa  
nastroju

Zapobieganie  
depresji i  
lękom

Zwiększenie  
pewności  
siebie i  
samooceny

Budowanie  
relacji  
społecznych  
poprzez  
wspólne  
aktywności



## Podsumowanie

- **Aktywność fizyczna ma kluczowe znaczenie dla zdrowia i jakości życia.**
- **Seniorzy mogą czerpać ogromne korzyści z regularnego ruchu.**
- **Warto zachęcać do podejmowania aktywności odpowiedniej do możliwości.**