



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



Nositelj projekta: Medicinska škola Ante Kuzmanića-Zadar
Referentni broj projekta: **2023-1-HR01-KA122-VET-000131810**
Naziv projekta: **Program zdravstvene njege 2**

ZAPISNIK

Brošura – Utjecaj tjelesne aktivnosti na stariju životnu dob

Navedena brošura rezultat je aktivnog sudjelovanja kroz sve faze realizacije Erasmus + projekta „Program Zdravstvene njege 2“ te mobilnosti učenika u Portugalu. Navedeni projekt u sklopu Erasmus + mobilnosti učenika za cilj je imao steći nova znanja i vještine na području zdravstvene njege o utjecaja fizičke aktivnosti s ciljem prevencije bolesti i unapređenja zdravlja.

Izrada brošure o utjecaju fizičke aktivnosti na starije osobe predstavlja značajan korak u edukaciji i promicanju zdravih navika među učenicima, zdravstvenim osobljem i starijim osobama.

Brošura pruža starijim osobama jasno objašnjenje kako fizička aktivnost može poboljšati njihovo zdravlje i kvalitetu života.

Čitatelji mogu pronaći praktične savjete i primjere vježbi koje su prikladne za starije osobe, što im može pomoći da lakše započnu s vježbanjem.

Korisne informacije iz navedene brošure se mogu upotrijebiti kao osnova za planiranje i implementaciju programa fizičke aktivnosti za starije pacijente, također može poslužiti i kao alat za internu edukaciju, povećavajući svijest među kolegama o važnosti fizičke aktivnosti za starije osobe.

Navedena brošura može se pogledati [ovdje](#).

Petra Karaga, mag.med.techn.