

Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach
ul. Mikołowska 72 Katowice
e-mail: ridage@awf.katowice.pl



CENTRUM BADANIA I WDRAŻANIA STRATEGII WSPIERAJĄCYCH ZDROWE STARZENIE



Centrum Badania i Wdrażania Strategii Wspierających Zdrowe Starzenie (Centrum RIDAge) ma siedzibę na Akademii Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach. Stanowi go także platforma internetowa znajdująca się na stronie www.ridage.pl.

Centrum oferuje szeroki wachlarz usług dla osób 45+, z których można skorzystać **bez żadnych opłat**. Dołączenie do grona beneficjentów umożliwia:

- przeprowadzenie bezpłatnych badań diagnostycznych w Centrum RIDAge,
- poszerzanie swojej wiedzy na temat procesu starzenia i chorób związanych z wiekiem oraz modyfikowalnych czynników stylu życia, które kształtują ryzyko rozwoju tych chorób,
- udział w bezpłatnych zajęciach zdalnych (wykładach on line), w których można wziąć udział w dogodnym miejscu i czasie,
- bezpłatny udział w warsztatach (m.in. Aquafitness, Zoomba, Fitness, Tai Chi, Nordic Walking z obciążeniem) i wykładach w siedzibie Centrum RIDAge na AWF Katowice oraz w innych dogodnych miejscach,
- zaangażowanie się w badania naukowe.

W Centrum można **bezpłatnie** skorzystać z następujących badań:

- ▶ Badanie krwi
 - oznaczenia glukozy, profilu lipidowego (HDL, LDL, TG, Chol całkowity) z surowicy krwi oraz hemoglobinę glikowaną HbA1C w surowicy lub krwi pełnej;
 - markery wątrobowe - alt, asp, kreatynina, kwas moczowy, elektrolity: sód, potas, magnez, fosfor, żelazo, wapń.
- ▶ Badanie densytometryczne, które ocenia gęstość kości w kierunku osteoporozy
- ▶ Badanie spirometryczne, które ocenia układ oddechowy
- ▶ Badania składu i postawy ciała
- ▶ Badania wydolności, sprawności fizycznej i równowagi

Aby dołączyć do grona beneficjentów należy w pierwszej kolejności **zarejestrować się na stronie** www.ridage.pl.

Projekt finansowany w ramach programu Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego pod nazwą „Regionalna Inicjatywa Doskonałości” w latach 2019-2022 nr projektu 019/RID/2018/19 kwota finansowania 7 669 000 mln PLN