



**World
PT Day
2025**



UZEE WENYE AFYA



Wazee wanapaswa kufanya mazoezi ya mwili kadri ya uwezo wao
Punguza au ongeza mazoezi kulingana na nguvu na mwili wako unavyoweza kusogea



Kufanya mazoezi kidogo ni bora kuliko kutofanya kabisa.
Anza polepole na uongeze mazoezi taratibu kadri siku zinavyopita



Punguza kukaa sana!
Kukaa sana huathiri afya. Simama na tembea mara kwa mara ili kupunguza muda wa kukaa

Mtaalamu wa tiba ya mwili ni mtaalamu wa mwendo na mazoezi, na anaweza kukusaidia kuendelea kuwa na nguvu na kufanya shughuli unavyoanzea



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday