



**World
PT Day
2025**



MALUSOG NA PAGTANDA



Ang mga nakatatanda ay kailangan manatiling aktibo hanggang kaya nila

Kumilos base sa iyong kakayahan at lawak ng paggalaw ng mga kasukasuan



Ang kahit kaunting pisikal na gawain ay mas makakabuti kaysa wala

Simulan ang pagkilos nang kaunti at dagdagan ito ng pakaunti-unti habang tumatagal



Bawasan ang pag-upo!

Ang pag-upo ng mahabang oras ay nakasasama sa iyong kalusugan, putul-putulin o bawasan ang oras ng pag-upo sa pamamagitan ng madalas na pagkilos

Bilang mga dalubhasa sa paggalaw at ehersisyo, ang mga physical therapists/physiotherapists ay makakatulong sa iyong pagpapanatiling aktibo habang tumatanda



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday