



LIKAVA - centrum sociálnych služieb

Likavka 9, 034 95 Likavka

v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja

Prednáška o životnom štýle seniorov

Dňa 25.4.2017 sa naši prijímatelia stretli v spoločenskej miestnosti, aby si vypočuli pútavú prednášku pod názvom O životnom štýle seniorov, nakoľko je táto problematika pre nich aktuálna. Dozvedeli sa o správnej výžive a pitnom režime, ktoré by sa mali vo vyššom veku dodržiavať. V ďalšom bode sme informovali našich seniorov, že pohyb je alfa a omega zdravého životného štýlu a taktiež sme im vysvetlili aké cviky je v ich veku vhodné vykonávať. Dozvedeli sa aj o rôznych druhoch ochorení, ktoré ich môžu vo vyššom veku postihnúť. Na záver sme sa zamerali na jednu z najdôležitejších funkcií u človeka a to je pamäť. Dozvedeli sa ako si môžu pamäť trénovať aj svojpomocne (čítanie kníh, lúštenie krížoviek, hra spoločenských hier ...). Hravou formou sme klientom predviedli ako jednoducho sa dá pamäť trénovať. Na záver prednášky sme klientom prečítali niekoľko úsmevných citátov o starobe od známych osobností. Na prednáške vládla dobrá nálada a všetci boli vďační za informácie z prednášky.

Zapísala: Mgr. Obrcianová
Mgr. Mozníková



