

Zariadenie pre seniorov a domov sociálnych služieb Dolný Kubín
M. Hattalu 2161, 026 01 Dolný Kubín
v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja

Vzdelávanie seniorov v ZPS a DSS Dolný Kubín

18.05.2018

Dňa 17. mája 2018 sa v ZPS a DSS v Dolnom Kubíne uskutočnila prednáška na tému „*Jarná únava – je to fakt alebo mýtus*“. Lektorom prednášky bol náš zamestnanec PhDr. Dušan Vlkolinský – psychológ. V prvej časti bola prednáška zameraná na odborný výklad jarnej únavy, ako sa prejavuje, ako ju čo najvhodnejším spôsobom prekonať, a že jarná únava je fakt aj keď to nie je medicínska diagnóza. V druhej časti v rámci živej besedy, nám samotní prijímatelia sociálnych služieb poskytli rôzne rady a recepty, ktoré nám môžu čo najskôr pomôcť prekonať jarnú únavu, ako napríklad príprava sirupu zo zdravých výhonkov mladých ihličnatých stromčekov, alebo po obede urobiť aspoň 300 krokov a až potom odpočívať a pod. Prednáška mala v zariadení veľmi pozitívny ohlas.

