

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

## **Pohybom ku zdraviu v každom veku Fit budeme každý deň 08.09.2016**

Fit budeme každý deň si povedali klienti nášho zariadenia. A preto sme pri príležitosti Svetového dňa fyzikálnej terapie zorganizovali cvičenie vo fyzioterapeutickej miestnosti Seniofit. Vhodne vybavená miestnosť umožňuje klientom zlepšiť fyzickú kondíciu pomocou stepera a stacionárneho bicykla, udržať sebestačnosť prostredníctvom pomôcok na rôzne úchopy, nácvik chôdze pomocou závesu v bradlovom chodníku a nácvik chôdze po schodoch. Vyšetrovací stôl využívame na rôzne cvičebné zostavy, kde cieľom je posilnenie oslabených svalov a uvoľnenie skrútených svalov. Našou prioritou je týmito aktivitami zlepšiť kvalitu života našich klientov.

Okrem zdravého cvičenia seniori prišli na iné myšlienky, zabavili sa, porozprávali a uvoľnili sa. Nie nadarmo sa hovorí “v zdravom tele, zdravý duch“.

