

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



Starostlivosť o zdravie v seniorskom veku

21.03.2018

Dňa 21. marca 2018 sa uskutočnila beseda „**Ako sa starať o zdravie v seniorskom veku**“, ktorú si pripravila pracovníčka Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Dolnom Kubíne, Janka Kratochvílová. Hlavnou myšlienkou bolo priblíženie starostlivosti o svoje zdravie v jeseni života, a ako predchádzať rizikám rôznych chorôb u seniorov. Pravidelný pohyb prispieva k zlepšovaniu imunitného systému, ako aj zdravé stravovanie v seniorskom veku. V závere besedy sme sa oboznámili s jednoduchými cvikmi na správne držanie tela, ktoré nám umožnia predchádzať rôznym deformáciám chrbtice, ako aj bolesti.

