

Zdravé stárnutí

Domov důchodců a Ústav sociální péče Česká Skalice se zapojil do projektu určeného pro seniory s názvem „Zdravé stárnutí“. Tento projekt pořádá Zdravotní ústav se sídlem v Hradci Králové za finanční podpory Krajského úřadu Královéhradeckého kraje.

Cílem projektu je zlepšení kvality života, prodloužení období zdravého aktivního stárnutí a umožnění využití nových aktivit. Senioři jsou osloveni formou přednášek a besed se zdravotním a sociálním zaměřením na témata Zdraví a životní styl, Prevence civilizačních chorob, Pohybová aktivita ve stáří, Prevence úrazů, Zvládání úzkosti a stresu, Komunikační dovednosti v rodině a blízkém okolí, ale i nabídkou zdravotního vyšetření (měření BMI, tělesného tuku, TK, svalové síly atd.).

Projekt je určen pro seniory ve věku nad 60 let a formou nabídky byly osloveny kluby seniorů, domovy důchodců, domy s pečovatelskou službou a mezi nimi i naše zařízení. Celkem se do tohoto projektu zapojilo 9 zařízení z celého regionu.

Iniciátorem tohoto projektu v našem zařízení byla paní MVDr. Marcela Mathesová z oddělení Podpory zdraví, Zdravotního ústavu se sídlem v Hradci Králové, pobočky Náchod, která celou akci zorganizovala spolu se sociálními pracovníci zařízení.

V rámci tohoto programu se uskutečnil i zajímavý závod na rotopedu, kterého se účastnili klienti domova důchodců a klientky ústavu sociální péče stejný závod absolvovaly na běžícím treňažéru. Klienti si sami vytyčili trasy různé náročnosti podle svých schopností a možností, které se barevně vyznačili na připravené mapce.

Odměnou všem „závodníkům“ bylo protržení pomyslné cílové pásky a dosažení vytčeného cíle, který si předsevzali. Všem, kteří dorazili do cíle, gratulujeme.

Zdeňka Hud'ová a Dagmar Dočekalová
sociální pracovníce



