

## Klub seniorov

Aj v júni prebiehal klub seniorov so zaujímavou témou. Spolupráca s Regionálnym úradom verejného zdravotníctva v Košiciach, prispel ku krásnej senzibilizačnej aktivite, ktorú zorganizovali Sociálni pracovníci.

**V úvode si seniori vyskúšali meranie kompozície tela INBody 270, ktorý ukazoval hodnoty:**

- 👉 celkovej vody v organizme,
- 👉 proteínov a minerálov v tele,
- 👉 meranie tukovej a svalovej hmoty komplexne.

**Následne mali možnosť merania:**

- 👉 saturáciu krvi kyslíkom
- 👉 silu úchopu.

Po meraní svoje výsledky konzultovali s pracovníkom RÚVZ Košice.

Na stretnutí sme sa zamerali aj na pohyb, kedy seniorom boli predstavené jednoduché cviky, ktoré si aj vyskúšali a následne môžu využívať v každodennom živote a tak zvýšiť svoju pohybovú aktivitu.

Cieľom aktivity bolo zvýšiť uvedomelosť seniorov o význame pravidelnej pohybovej aktivity, podporiť záujem o zdravý životný štýl ako aj zaradiť viac pohybu do každodenného života, čím si udržia vitalitu.

