

Senior Klub – zdravie počas zimy

V rámci Senior Klubu si naši sociálni pracovníci pripravili senzibilizačnú aktivitu v príjemnej a priateľskej atmosfére pre seniorov z Jasova, aby sa spoločne venovali dôležitej téme – zdraviu počas zimného obdobia. Rozprávali sme sa o tom, ako sa v zime starať o svoje zdravie, čo seniori najčastejšie využívajú na posilnenie imunity, vymenili si poznatky o vitamínoch či domácich receptoch, ktoré najčastejšie využívajú a čo sa im osvedčilo a čo by odporučili ostatným.

Praktickou a najmä veľmi chutnou súčasťou stretnutia bola aj ochutnávka zdravých smoothie nápojov, ktoré boli pripravené z rôznych druhov čerstvého ovocia a plné potrebných vitamínov a živín. Seniori mali možnosť nielen ochutnať, ale aj dozvedieť sa viac o tom, aké benefity má ovocie pre ľudský organizmus a ako si takéto jednoduché a chutné nápoje môžu pripraviť aj doma. Celé stretnutie sa nieslo v duchu pohody, vzájomného rešpektu a aktívneho zapájania sa seniorov do diskusie.

Súčasťou aktivity bolo aj milé gesto zo strany miestnej lekárne v Jasove, ktorá nám darovala rôzne druhy vitamínov a výživových doplnkov, aby ich naši seniori mohli vyskúšať a podporiť tak svoje zdravie počas zimného obdobia. Za túto ochotu a spoluprácu úprimne ďakujeme – veľmi si vážime podporu miestnych partnerov, ktorí myslia na našich seniorov.

Praktické rady pre zdravie počas zimného obdobia:

- Dostatočný príjem vitamínov (najmä C a D)
- Nezabúdajte na pitný režim
- Primerane sa obliekajte
- Dostatok spánku a oddychu
- Vetrание a čistý vzduch
- Opatrnosť na zľadovatených chodníkoch

