

## Senior Klub – RÚVZ

Sociálni pracovníci v spolupráci s RÚVZ Košice v rámci Senior Klubu zorganizovali veľmi užitočnú aktivitu zameranú na tému „Vyšetrenia rizikových faktorov s následným poradenstvom pre zdravší životný štýl“. Seniori mali možnosť nahliadnuť na svoje zdravie trochu inak – odborne, no zároveň v príjemnej a priateľskej atmosfére. Počas stretnutia sa realizovali rôzne merania a vyšetrenia, ktoré pomáhajú odhaliť možné rizikové faktory a ukazujú cestu k lepšej kondícii.

Merala sa hmotnosť, obvod pása a bokov, následne sa pomocou prístroja InBody vypočítal BMI index telesnej hmotnosti a tiež informácie o percente telesného tuku, množstve kostrového svalstva a obsahu vody v tele. Nechýbalo ani meranie krvného tlaku a pulzu. Najväčším prínosom bolo individuálne poradenstvo – každý senior získal cenné rady, ako upraviť stravovanie, zaradiť vhodný pohyb, zlepšiť pitný režim či podporiť celkovú vitalitu.

Takéto preventívne a vzdelávacie aktivity prinášajú seniorom najmä:

- zvýšené povedomie o prevencii a starostlivosti o zdravie
- zodpovedný prístup k vlastnému zdraviu
- motiváciu k zdravšiemu životnému štýlu
- rozvoj medziľudských vzťahov a komunikácie
- pocit spolupatričnosti a začlenenia do kolektívu

