

Senior Klub – Zdravý životný štýl

Sociálni pracovníci v rámci aktivít Senior klubu zorganizovali v spolupráci s RÚVZ Košice prednášku na tému „Zdravý životný štýl“, ktorá bola zameraná na význam zdravej výživy, dodržiavanie správneho pitného režimu a dôležitosť pravidelnej pohybovej aktivity. Cieľom aktivity bolo zvýšiť povedomie seniorov o tom, ako môžu aj prostredníctvom jednoduchých každodenných návykov pozitívne ovplyvniť svoje zdravie, vitalitu a celkovú kvalitu života.

Počas prednášky sa účastníci dozvedeli viac o zásadách vyváženého stravovania, výbere vhodných potravín, dostatočnom prijímaní tekutín a význame pravidelného pohybu primeraného ich možnostiam a veku. Súčasťou stretnutia bola aj príjemná diskusia, počas ktorej mali seniori možnosť podeliť sa o vlastné skúsenosti, položiť otázky a získať praktické rady, ktoré môžu využiť v každodennom živote. Nechýbalo ani čerstvé občerstvenie, ktoré prispelo k príjemnej atmosfére celého stretnutia.

