





Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie we Wrocławiu

 (71) 72 21 860  ul. Kościuszki 131, 50-440 Wrocław

Zdrowie to najlepsza inwestycja

Dodane przez PaulinaSmuga - pt., 19/04/2024 - 14:13

Kategoria

- Ogłoszenia

Dobroczynne oddziaływanie klimatu morskiego na organizm ludzki znane jest od wieków. Morska bryza, spacer po piasku, szum fal nie tylko redukuje poziom stresu i oddziałuje łagodząco na psychikę, ale również wpływa na poprawę kondycji fizycznej. O nadmorskich walorach zdrowotnych mogli się przekonać uczestnicy Powiatowego Klubu Seniora w Kątach Wrocławskich, którzy w dniach 7 - 14 kwietnia 2024 r. spędzili czas na wyjeździe wypoczynkowo - rehabilitacyjnym w Mrzeżynie.

Tygodniowy pobyt klubowiczów w jednym z ośrodków zajmujących się m.in. rehabilitacją różnego rodzaju schorzeń pozwolił uczestnikom wyjazdu na skorzystanie z szerokiej gamy zabiegów fizjoterapeutycznych. Dopołudniowe godziny umożliwiały seniorom uczestnictwo w zabiegach fizykoterapeutycznych, tj. laser, wirówki kończyn górnych i dolnych, pole magnetyczne, zabiegi prądowe, naświetlania, ultradźwięki, masaże, kąpiele perełkowe, a popołudnie wypełniały spacer po pięknej plaży, wśród szumu morskich fal i trzepotu licznie bytujących mew. Pomimo zmiennej aury czas spędzony na świeżym powietrzu sprzyjał rozmowom, ćwiczeniom, leżakowaniu i delectowaniu się walorami nadmorskiego krajobrazu. Uczestnicy wyjazdu mogli podziwiać wschody i zachody słońca, które o każdej porze roku zachwycają swoim pięknem, barwami i skłaniają do refleksji i przemyśleń na temat przemijającej codzienności. Dla osób, które z różnych względów nie mogły korzystać ze spacerów i aktywności ruchowej organizator wyjazdu zapewnił edukacyjne prelekcje, gry integracyjne, tematyczne wycieczki.

Zwieńczeniem dnia były zabawy przy muzyce na żywo i tańce integracyjne, które porywały wszystkich gości do wspólnej zabawy i prezentowały umiejętności taneczne i wokalne seniorów. Integracyjny charakter wieczornych spotkań sprawił, że nawiązały się nowe relacje i przyjaźnie, które z pewnością będą powodem do wspomnień i motywacją do ich zacieśniania.

Zorganizowany wyjazd wypoczynkowo - rehabilitacyjny spełnił oczekiwania wszystkich jego uczestników. Cel, którego zadaniem była poprawa kondycji psychofizycznej został osiągnięty. Jak wiadomo, sprawność fizyczna jest nie tylko jednym z najważniejszych kluczy

do zdrowego ciała, jest podstawą dynamicznej i twórczej aktywności intelektualnej. Wsparcie specjalistów, prelekcje i pogawędki na temat zdrowia, odżywiania i diety w wieku senioralnym zmotywowały klubowiczów do regularnego wysiłku fizycznego, umiejętnego i aktywnego wykorzystania wolnego czasu oraz do dbania o siebie.

Source URL: <https://www.pcpr.wroclaw.pl/aktualnosc/ogloszenia/922-zdrowie-najlepsza-inwestycja>