



## Dani brige o zdravlju osoba starije životne dobi

Naši korisnici jutro vole započeti dolaskom na vježbe u naš Dom kulture. Vježbama koje provodimo poboljšavamo korisnicima cirkulaciju koja im pomaže lakše obavljati svakodnevne životne aktivnosti. Današnjim vježbanjem povećavali smo opseg pokreta u ramenima i jačali smo mišiće donjeg dijela leđa. Vježbe su prilagođenu tempu i kondiciji naših korisnika. Pazimo uvijek da ne dođe do ozljeda prilikom izvođenja vježbi, a u izvođenju tjelovježbi koristimo bučice kako bismo povećali opterećenje na mišiće. Tjelesno umorni, ali psihički odmorni, naši korisnici su se podružili uz čaj i nastavili svoj dan dalje. Ovakvim radom s korisnicima uvijek se nadamo stvarati im dobre navike brige o sebi, neovisno o projektu.

Sadržaj ovog članka isključiva je odgovornost Grada Pleternice



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

