

prosinec / 2023

sociální služby

### Dny zdraví v Domově pro seniory Soběsuky

**Soběsuky** – Ve dnech 4.–6. října v rámci Týdne sociálních služeb ČR se v Domově pro seniory Soběsuky konaly Dny zdraví. Kuchaři domova připravili ve středu 4. října ochutnávky zdravé výživy. Klienti mohli ochutnat salát z červené řepy, tatarák z cizrny, jahodový ovesný nápoj a dal-



ší zdravá jídla. Následující den se konalo pravidelné cvičení s Julinkou, pod jejímž vedením si klienti procvičili všechny části těla zábavnou formou – hrou s padákem nebo házením míče na koš a trefováním kroužků na terč. Na odpoledním programu byla přednáška Kateřiny Raisové o léčivých účincích tělových a ušních svící z Včelího chrámu i s ukázkou, jak se svíce přikládají na tělo. Na přednášce se dověděli, že společenství včel má blahodárné účinky na lidský organismus. V pátek 6. října si klienti zacvičili jógu pod vedením zkušené lektorky a poznali podmanivé tóny tibetské mísy. Jednoduchým cvičením si vyzkoušeli, jak uvolnit jednotlivé části těla, a nakonec se rozloučili cvičením nazvaným pozdrav slunci.

*Bc. Jana Vaverková,  
sociální pracovníce,  
Domov pro seniory Soběsuky, p. o.*