

Športová výzva 27.05.2021

Tak dnes sa konečne po niekoľkých dňoch čakania, slniečko usmialo aj na prijímateľov sociálnych služieb Brezovec v Dolnom Kubíne. Škoda by bola to nevyužiť, a tak sme pre seniorov pripravili športovo- relaxačný deň, s pobytom na vzduchu. Na začiatok bola rozcvička horných a dolných končatín, rovnováhy a návykov správneho dýchania. Po nej krátka oddychová fáza a potom nasledovala pomerne náročná časť a to chôdza pomedzi kužeľky – slalom s reflexnou loptičkou umiestnenou medzi kolenami. Imobilní klienti na vozíku, zas za pomoci sociálnych terapeutov a rehabilitačných pracovníkov, prešli túto slalomovú trať s lyžicou v ruke, na ktorej museli udržať tenisovú loptičku. Cieľom bolo, aby loptička nespadla a dôjsť tak do cieľa. Mnohým sa to podarilo za povzbudzovania a potlesku ostatných. Víťazmi boli vlastne všetci, lebo ten dobrý pocit, že som dnes niečo urobil pre svoje zdravie sa nedá ničím nahradiť.

