

Zariadenie pre seniorov a domov sociálnych služieb Dolný Kubín
M. Hattalu 2161, 026 01 Dolný Kubín
v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja

Cvičíme na čerstvom vzduchu

13.06.2019

Dňa 13.06.2019 sme si s prijímateľmi sociálnych služieb zacvičili v areáli zariadenia. Pobyt a cvičenie na čerstvom vzduchu posilňuje kardiovaskulárny aj imunitný systém. Zároveň nás slnečné lúče príjemne zahriali a dodali nám viac dobrej nálady a energie. Tak sme to využili a po cvičení sme sa ešte poprechádzali s nordic walking paličkami. Nezabudli sme ani na pitný režim, ktorý je v týchto letných dňoch veľmi dôležitý.

