

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



Vzdelávanie seniorov

31.01.2019

Dňa 31. januára 2019 sa v Zariadení pre seniorov a domove sociálnych služieb v Dolnom Kubíne uskutočnila prednáška na tému „Význam spánku v živote človeka“. Lektorom prednášky bol náš zamestnanec PhDr. Dušan Vlkolinský v spolupráci s Mgr. Martinou Mäsiarovou. Prvá časť prednášky bola zameraná na popis spánku, čo to je, na priebeh spánku a jeho dôležité fázy. Jej druhá časť bola zameraná najmä na základný spánkový cyklus, na poruchy spánku a na spánkovú hygienu. V krátkej besede sme odpovedali na otázky, ktoré kládli seniori a boli zamerané na danú tému.

