

Závěrečná zpráva

Pochod seniorů 16. 9. 2016 ve Frýdku Místku

Cílem projektu „Významné dny ve zdravotnictví“ je upozornit v dané dny na danou problematiku a preventivně informovat veřejnost o rizicích a preventivních opatřeních.

V rámci plnění projektu „Významné dny ve zdravotnictví“ se dne 16. 9. 2016 konal pochod pro seniory ve Frýdku-Místku.

Jelikož se blížil Mezinárodní den Alzheimerovy choroby, který připadá na 21. 9., tak naše stanoviště bylo zaměřeno na prevenci tohoto onemocnění. Proto senioři luštili přesmyčky a trénovali paměť, pomocí zapamatování si obrázků, za které dostali jako odměnu reflexní svítící náramky.

Také jsme předali zdravotně výchovný materiál, týkající se zdravého stárnutí, zdravého bydlení seniorů, upozornili jsme seniory na nadbytek soli ve stravě, vysoký krevní tlak a cholesterol. Na další důležité informace jsme seniory upozornili prostřednictvím vlastnoručně vyrobené osmisměrky, kde se zábavnou formou pomocí legendy mohli dozvědět, co je pro ně vhodné a na co by si měli dávat pozor.

Pochod byl zahájen u autobusové zastávky Lískovec, Hájek, po té směřoval směrem do Sedlišť až k cíli do restaurace Lašská jizba. Pochodu se zúčastnilo 150 seniorů.

Trasa byla nenáročná a dlouhá 3 km a v cíli bylo pro všechny připraveno malé občerstvení.

Akce byla pořádána Centrem pečovatelské služby ve Frýdku- Místku, Oblastním spolkem Českého červeného kříže a námi, tedy SZÚ.

Cílem této aktivity je působit preventivně proti zhoršování zdravotního stavu seniorů, podpořit aktivní způsob života, zabránit sociálnímu vyloučení, posílit společenské a sociální kontakty, odstranit mezigenerační bariéry a vést k výchově ke zdraví a zdravému způsobu života seniorů a osob se zdravotním postižením.

Pochod seniorů se vydařil, luštění kvízů seniory bavilo, byli rádi za obdržené zdravotně výchovné materiály, měli radost z náramků, které obdrželi a všichni udělali něco pro své zdraví-účastnili se pohybové aktivity, procvičili si mozek a ještě se i pobavili se svými vrstevníky

Fotografie z akce:



