

## Zajęcia fizjoterapeutyczne w Seniorze +



Seniorzy z Dziennego Domu Senior + w Latowicach chętnie uczestniczą w gimnastyce i ćwiczeniach - pod fachowym okiem fizjoterapeuty Pani Magdy. Odpowiednio dobrane ćwiczenia usprawniają ciało, pełniąc przy okazji funkcje rehabilitacyjne. Wpływają też na ogólne samopoczucie. Regularny trening dobrze działa na układ oddechowy, poprawia krążenie. Dodatkowo, co warto zaznaczyć gimnastyka realizowana w grupie ma istotne znaczenie chociażby ze względów społecznych i poprawia stan psychiczny. Sprawdza się stwierdzenia, że aktywność ruchowa wpływa na pozytywną samoocenę stanu zdrowia, a tym samym – podejścia do świata, robienia planów i zadowolenia z życia.









