

Přestali být vaši blízcí aktivní?
Ztratili chuť do života?

POMŮŽEME VÁM JE VRÁTIT ZPĚT

ROZCHOŮ BABIČKU ČI DĚDEČKA

Kupte svým seniorům **DÁRKOVÝ POUKAZ** na
**INDIVIDUÁLNÍ CVIČENÍ NA ŽIDLI
NEBO LŮŽKU V POHODLÍ DOMOVA**

Residence Cézava, Újezd u Brna

Naši odborní lektori pomohou vašim blízkým znovu získat:

- ✓ fyzickou soběstačnost
- ✓ psychickou pohodu

Kontakt

www.rozchodbabicku.cz/rezidence-cezava
+420 720 777 999
domov@rezidencecezava.cz



ROZCHOŤ BABIČKU ČI DĚDEČKA

Pokud již pouze sedí před obrazovkou

Myslíte, že babička/dědeček již nic nemůže. Špatně chodí po vlastním bytě. Opustit byt se bojí... Přesně pro tyto případy je cvičení na židli určené. Tito senioři se díky neaktivitě propadají stále hlouběji a hlouběji a oni sami i jejich okolí získává pocit, že již nic nemohou. OMYL! Vězte, že mohou!

Cvičení vychází z aktuálního stavu babičky či dědečka - je vždy individuální.

Dechová cvičení

Dušnost trápí velké množství seniorů a omezuje je v pohybu. Proto je třeba věnovat pozornost dýchacím cvičením a provádět je v kombinaci s ostatními typy cviků.

Cvičení pohyblivosti kloubů

Ztuhlé klouby trápí téměř každého seniora. Bez pohybu se pohyblivost kloubů rychle zhoršuje, až začne být pro seniora velmi bolestivý být jen minimální pohyb.

Udržování svalové hmoty

Svalové hmoty přirozeně s věkem ubývá, a proto je třeba o svaly pečovat. I ve vysokém věku lze svaly udržovat/protahovat a jejich sílu zlepšovat.

Jak to probíhá?

1. Objednáte pro svou babičku/dědečka cvičení, které trvá vždy jednu hodinu. Jak často bude babička/dědeček cvičit, záleží na vás.
2. My vybereme cvičitele s volnou kapacitou, domluvíme úvodní seznamovací/ukázkovou lekci (v případě zájmu za přítomnosti některého rodinného příslušníka). Tato lekce je se slevou 50 % = 200 Kč/hod. (platí se hotově na místě, obdržíte příjmový doklad).
3. Následně uhradíte min. 4 lekce á 400 Kč/hod. (převodem na účet, obdržíte fakturu) a cvičitel pak dochází pravidelně za babičkou/dědečkem v dohodnutém čase.
4. Cvičitel vám či jinému rodinnému příslušníkovi pošle po cvičení zprávu (SMS/mail). Budete tak mít průběžné informace o stavu babičky/dědečka.

Naši lektori jsou absolventy kurzu Zdravotní tělesné výchovy pro seniory a specializačního semináře Cvičení na židli a lůžku. Vědí, co přesně senioři potřebují a jak jim pomoci.

