



Z ROKO V ROKI IZ SRCA

**od 13. do 17. oktobra 2014
v DSO Ljubljana – Šiška**

SIMBIOZA
GIBA



TUDI ZA ZUNANJE OBISKOVALCE

AKTIVNOSTI

PONEDELJEK, 13. 10. 2014, 10.00 do 11.00

X-box virtualna naprava (prostori fizioterapije)

Naprava, ki zaznava gibe človeka in lahko v prostoru igramo različne športne panoge (bowling, ples, rafting...). Omogoča trening dinamičnega ravnotežja, je odlična spodbuda za aktivnosti, vzpostavi se čarobno, že kar tekmovalno vzdušje. Primerno tudi za tiste, ki so na invalidskem vozičku.

PONEDELJEK, 13. 10. 2014, 17.00 do 18.00

Senior vadbeni park (park)

Pred domom izvajamo vadbo na različnih vadbenih postajah in različne aktivnosti.
Primerno tudi za tiste, ki se težje gibljejo ali so na invalidskem vozičku.

TOREK, 14. 10. 2014, 10.00 do 11.00

Vaje z majhnimi žogami (prostori fizioterapije)

Vaje, s katerimi povečujemo gibljivost celega telesa in vzdržujemo mišično moč.
Žogice lahko uporabljamo na vsakem koraku in ob vsaki priložnosti.

SREDA, 15. 10. 2014, 10.00 do 11.00

Mini golf (park)

Različica golfa, pri kateri se na majhnih stezah z ovirami žogico cilja v luknjo s čim manj udarci.

SREDA, 15. 10. 2014, 17.00 do 18.00

Krožna vadba (prostori fizioterapije)

Vadba na različnih napravah (biosinhron, green plate, kolo, škripec, naprava matrix in masažna blazina), s pomočjo katerih zmanjšamo bolečine, izboljšamo koordinacijo gibov, povečamo mišično moč rok in nog, sprostimo mišice celega telesa in tako poskrbimo za ohranitev psihofizične kondicije. Pri krožni vadbi bo vključeno tudi krajše PREDAVANJE o padcih v starosti.

ČETRTEK, 16. 10. 2014, 10.00 do 11.00

Vaje proti bolečinam v križu (prostori fizioterapije)

Bolečina v križu je zelo pogosta. S posebnimi vajami blažimo bolečine in krepimo mišice, ki so odgovorne za gibanje v predelu križa.

PETEK, 17. 10. 2014, 10.00 do 11.00

Vaje z elastičnimi trakovi (prostori fizioterapije)

Z leti izgubljam mišično maso in moč,
z vajami z elastičnimi trakovi pa krepimo mišično moč celega telesa.

Vljudno vabljeni!