

Jarní den brněnského klubu, aneb STÁŘÍ NÁS NEDOBĚHNE!

V rámci Národního týdne trénování paměti jsme byli pozváni organizací FILIÁNE z.s. ve středu 14. 3. 2018 na dvouhodinový seminář o trénování paměti ve spojení s netradičním cvičením na židlích. Vyzkoušeli jsme si to již na únorovém klubu, zájem byl proto velký. Dozvěděli jsme se, že psychomotorické cvičení v kombinaci s kognitivním tréninkem paměti je podle nejnovějších vědeckých výzkumů nejlepším nástrojem ke zvýšení soběstačnosti, prodloužení nezávislosti a hlavně zvýšení sebevědomí každého z nás. Zapamatovat si 20-ti místné číslo, 25 slov za 2 minuty, barvy duhy, sportovní sedmiboj i desetiboj se ukázalo možnou realitou. Canisterapeutický pes Bastík nám byl příjemným společníkem a zpestřením. Někteří z nás budou pokračovat v následném kurzu, což protiřečilo úsměvné poznámce lektorky Jany, že „brněnští parkinsonici mají malou možnost kurzy navštěvovat. Mají totiž každý týden tolik aktivit, že těžko hledají volný termín!“.

Děkujeme Filiánku, z.s., že se stal naším věrným průvodcem na cestě ke zdraví.

Hodina na občerstvení a přesun do Bazénu Ponávka byla dostačující.

Po půlroční pauze jsme opět zahájili cvičení v bazénu. Chyběli pouze ti, které navštívila chřipka. Rychle jsme se seznámili s novým prostředím. Osvědčené cvičení ve vodě s možností si kvalitně zaplavat, doplněné tancem i zpíváním naladilo všechny zúčastněné opravdu jarně. Jaké bylo překvapení, když se ukázalo, že Yveta přinesla krabici domácích zákusků. Nikdo nespěchal, a „nečekaná party“ v hale před bazénem byla vrcholným zážitkem Jarního dne brněnského klubu.

Následující týden bude opět bohatý, kromě pravidelného klubového setkání a cvičení, jsme v pátek pozváni do Kampusu FsS MU na psychomotorické cvičení se studenty z celé Evropy. Vše uzavřeme Jarním turnajem v bowlingu.

Program byl natolik bohatý, že jsme zapomněli na fotografování. Asi nás nejen stáří, ale ani Parkinson nedoběhne

15. 3. 2018

Mgr. Eva Vernerová
předsedkyně PKB