



Spolufinancováno
Evropskou unií

Známa fyzioterapeutka radila v Machové, jak se pohybem zbavit bolesti

Jak si zdravým pohybem ulevit od bolesti a být v kondici radila v úterý 4. června v obci Machová známá olomoucká fyzioterapeutka Lenka Fasnerová. Dvouhodinová přednáška, kterou uspořádala obec ve spolupráci s MAS Partnerství Moštěnka, se u účastníků setkala s pozitivním ohlasem.

Vždy existuje cesta. Jen musíme chtít...

Lenka Fasnerová účastníky provedla cestou zdravého pohybu s cílem naučit se vnímat své tělo. Poutavé povídání o tom, jak mít své tělo pod kontrolou a žít i v pozdním věku bez bolesti pohybového aparátu, doplňovala názornými ukázkami. „*Naše tělo je dokonalý nástroj a může zvládnout úžasné věci. Jen my sami mu někdy bráníme a naše hlava nás zastavuje. Určitě vás někdy napadlo: tohle není pro mě, tohle nezvládnou, tohle nemůžu. Za mě ale vždy existuje cesta. Jen musíme chtít,*“ řekla fyzioterapeutka. Ta rovněž předvedla účastníkům jednoduché a snadno zapamatovatelné cviky, které je třeba provádět pravidelně tzv. cestou vědomého pohybu.

Na přednášku Lenky Fasnerové zavítalo do kulturního domu v Machové okolo 25 osob. „*Vzhledem k tomu, že se jednalo o první akci tohoto typu v tak malé obci, myslím, že ji můžeme považovat za úspěšnou,*“ uvedla manažerka MAS Jiřina Mádrová s tím, že jí účastníci po skončení sdělili, že mají zájem o další taková setkání. Přednášku Lenky Fasnerové podpořila MAS – Partnerství Moštěnka, o. p. s., v rámci projektu „Komunitní práce v MAS – Partnerství Moštěnka I.“

Marie Machačová
PR manažerka

Kontakt pro bližší informace:

Bc. Jiřina Mádrová, tel.: +420 777 296 927, e-mail: jirina.madrova@mas-mostenka.cz