



Spolufinancováno
Evropskou unií

PERMANENTO – Cvičení pro každý den

Pohybový program pro moderní způsob života

V úterý 15. 10. 2024 v odpoledních hodinách se uskutečnila přednáška s fyzioterapeutkou Mgr. Lenkou Fasnerovou na téma PERMANENTO – Cvičení pro každý den. Ve společenské místnosti Domu pro seniory Bochoř se sešlo 32 osob, aby si vypoaslechli informace o vědecky ověřeném programu založeném na pochopení souvislostí a přijetí zodpovědnosti za své zdraví.

„Jedná se o příležitost pro tělo, jak se opravit a celkově se udržovat“, řekla Lenka Fasnerová. Fyzioterapeutka Fasnerová, která vysvětlila koncept cvičení a provázala jej s praktickými ukázkami aktivit, jež si mohli všichni zúčastnění vyzkoušet.

Permanento obnovuje vrozenou dokonalost těla, inspiruje se vývojovou kineziologií a inspiraci bere z prvního roku života. Klíčové jsou tři principy: zadýchejte si, zahýbejte hlavou a zachodte si. *„Stačí cviky provádět denně třeba 5 minut, ale dlouhodobě“,* dodala fyzioterapeutka.

„Přednáška o cvičení Permanento se mi moc líbila. Paní Fasnerová veškeré informace jasně a srozumitelně vysvětlila. Uvědomila jsem si, jak je důležité dýchání, oční pohyby, lezení po čtyřech, pohupování těla a celková koordinace pohybů,“ řekla o akci účastnice Dagmar.

Závěrem akce ukázala fyzioterapeutka webovou stránku o cvičení, kde jsou o Permanentu souhrnné informace včetně praktických ukázek cvičení i videí.

Aktivita byla realizovaná z projektu *„Komunitní práce v MAS-Partnerství Moštěnka I“*, s nímž Místní akční skupina MAS Partnerství Moštěnka uspěla v Operačním programu Zaměstnanost Plus.

Kontakt pro bližší informace: Mgr. Jana Landsmannová, 730 590 004,
jana.landsmannova@mostenka.cz