



DPN Opařany o prázdninách nezahálí – cvičíme netradičně

1.7.2022 Opařany

Největší Dětská psychiatrická nemocnice v Opařanech zahájila, pod vedením našich zkušených fyzioterapeutek, pravidelné prázdninové cvičení pro malé i dospívající pacienty pod heslem Fyzioterapie trochu jinak. A protože se jedná již o devátý ročník této cvičební férie, tentokrát využijí děti i cvičitelky zcela netradiční cvičební pomůcky jako balanční podložku BOSU a Pedallo, speciální pružnou tyč Staby a rotující balón Gyroscope. Jedná se o prostředky moderní fyzioterapie, které se zaměřují především na aktivaci středu těla a jeho správného držení. Dále pak využijí také veškeré dostupné a vhodné prostředky pro posilování v přírodě. Lavičky i stromy v osmi hektarovém parku se výborně hodí na cvičení v terénu. Příroda se tak stává naší tělocvičnou.

Michal Goetz, ředitel nemocnice uvádí: „Držíme se hesla, že cvičení způsobuje zdraví a radost, a tak se tato aktivita ještě více posiluje o prázdninách, kdy si můžeme kdekoliv i kdykoliv zacvičit i společně se pobavit. Stačí mít dobrý nápad a chuť se pravidelně hýbat.“

V minulých prázdninách si děti vyzkoušely mnoho netradičních i tradičních pohybových dovedností. Naučily se používat hůlky pro nordic walking, vyzkoušely si skákání v pytli, skákání „panáka“, kterého si musely namalovat, „školku“ se švihadlem, uběhnutí dané vzdálenosti na čas, chůzi či běh s ping-pongovým míčkem na lžičce, dokonce si mohly vyzkoušet i petangue. Disciplíny byly volené tak, aby je zvládaly všechny děti. I méně pohybově zdatné děti tato akce vyprovokovala k zajímavým sportovním výkonům. Spontánně se projevovaly, vzájemně si pomáhaly a fandily. Naším pacientům přinesl každý ročník této netradiční fyzioterapie nové zážitky i zkušenosti.

Fyzioterapie
„tak trochu jinak“
POZOR! Cvičení způsobuje zdraví a radost!

Jsou tady opět prázdniny.
Letos jsme si pro děti připravily cvičení na téma :
Netradiční cvičební pomůcky
Posilování v přírodě

Přijďte si s námi každý pátek zacvičit,
těšme se na vás.
Aneta Kutálková, Zdenka Málková



Dětská psychiatrická nemocnice Opařany

Opařany 121, 391 61
tel.: +420 381 204 211, fax.: 381 204 210
e-mail: dpnparany@dpnparany.cz, www: <http://www.dpnparany.cz>
IČO: 00667421, DIČ: CZ00667421



PhDr. Jana Sosna Voňavková

Tisková mluvčí

M + 420 602 233801

E jana.vonavkova@dpnparany.cz

W www.dpnparany.cz

A sídlo (official) Opařany 121,391 61 Opařany držitel ISO 9001:2015

DPN Opařany poskytuje zdravotní služby ambulantní v oboru dětská a dorostová psychiatrie, dospělá psychiatrie, klinická psychologie, fyzioterapie. Zdravotní služby jsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění. Nemocnice má uzavřené smlouvy se všemi zdravotními pojišťovnami. Je státní příspěvkovou organizací, zřizovatelem je Ministerstvo zdravotnictví a je samostatným právním subjektem.