

## Pracownia ruchu i rekreacji

---

W pracowni ruchu i rekreacji prowadzone są ćwiczenia i zabiegi rehabilitacyjne, dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości mieszkańców.

Celem zajęć jest poprawa ogólnego stanu zdrowia psychicznego i fizycznego, podtrzymywanie dotychczasowej sprawności fizycznej, poprawa wydolności krążeniowo-oddechowej, zmniejszenie wagi ciała, zwiększenie ruchomości stawowej, zmniejszenie dolegliwości bólowych i poprawa lokomocji. Wspólne zajęcia pozwalają również na integrację osób z różnym stopniem niepełnosprawności.

Wyposażenie w podstawowy sprzęt rehabilitacyjny taki jak: bieżnia, orbitrek, rowery stacjonarne, wspinacz, atlas, rotor do ćwiczeń czynnych i biernych, pozwala każdemu uczestnikowi zajęć ćwiczyć indywidualnie według własnych potrzeb i możliwości.

Mieszkańcy w ramach terapii korzystają z materaca i foteli do masażu, naświetlają się lampami bioptron i sollux.

W ramach działalności pracowni organizowane są: wyjścia na spacer, wycieczki rowerowe, wyjścia do miasta, zajęcia sportowo-rekreacyjne oraz wyjazdy na zawody sportowe.