



Mezinárodní den seniorů



1. říjen



*Motto: „Štěstí je poznat v mládí přednosti stáří
a stejné štěstí je si udržet ve stáří přednosti mládí“*

Johan Wolfgang Goethe



Desatero šťastného stárnutí:



správná životospráva



dostatek tekutin



omezení přísunu soli



přiměřená tělesná hmotnost



přiměřená pohybová aktivita



prevence osteoporózy



sociální aktivita



duševní aktivita



dostatek spánku



životní optimismus

