

Harrachov, 5. dubna 2023

Klienti domu s byty zvláštního určení v Harrachově mají nově možnost navštěvovat hodiny unikátního tanečního **cvičení s bubnováním**. Sociální služby v Harrachově s aktivitou začaly v návaznosti na zhoršující se mobilitu seniorů. Cvičení ale **výrazně pomáhá i s psychikou** a po prvním měsíci fungování má **skvělé výsledky**.

*“Výsledky jsou mnohem lepší, než jsme očekávali. Původně jsme měli v plánu začít s jakoukoli formou zdravotního cvičení, aby se senioři po zimě rozhýbali. **Skvělé emoce a nadšení**, které vzbuzuje Drum Fit pod vedením naší cvičitelky Martiny ale navíc výrazně pomáhají i s psychikou. Klientka s **těžkým Alzheimerem se nám poprvé po několika letech začala usmívat**, vozíčkářka, která nezvedla ruku již po třetí lekci končetinu rozhýbala,”* uvádí jen pár příkladů místostarostka a vedoucí sociálních služeb v Harrachově Lucie Kučerová.

Výraznou složku cvičení tvoří budování s paličkami do fitness balonu, při tom dochází k posilování břišních svalů i bicepsů, nechybí základní protažení. Velkou složkou celého cvičení je hudba, která dodá energii. Senioři v Harrachově tančí na písně Michaela Jacksona, nebo soundtrack z Pomády.

*“Cvičení Drum Fit přizpůsobené náročností pro seniory a lidi s omezenou mobilitou vzniklo **původně v Dubaji, v České republice jsme jedni z prvních**,”* říká cvičitelka Martina Josífek Zelinková.

Taneční cvičení je zatím poskytováno pouze pro obyvatele domu s byty zvláštního určení v Harrachově. *“Případné rozšíření se zatím nechystá, i když by byl zájem, a to z důvodu **nedostatku pečovatelek**,”* vysvětluje Lucie Kučerová.

Město Harrachov má na nové pečovatele finance a nabízí smlouvu na DPČ a to v jakémkoli počtu hodin, přesto se **noví pečovatelé nehlásí, nebo v práci nevydrží**. *“Přitom práce v sociálních službách je různorodá a nemusí být těžká, s některými seniory je třeba zkrátka být, mluvit, cvičit postřeh, hrát šachy, nebo pexeso,”* vysvětluje Kučerová.