**Světlo pomáhá seniorům na Slivenci**

Světlo, které pomáhá. Tak by se dal nazvat nový projekt, který odstartoval v SeneCura SeniorCentru Slivenec ke konci roku 2018. „V rámci profesních zkušeností fototerapii znám a několikrát jsem se přesvědčil o jejích pozitivních účincích. Proto jsem se rozhodl tuto možnost využít a aplikovat u klientů našeho sliveneckéhoSeniorCentra.  Oslovil jsem odborníky na fototerapii – konkrétně pana Eliáše ze společnosti Blue step, kterého znám z jiných úspěšných projektů, jejichž podstatou je světlo,“ říká ředitel SeniorCentra Mgr. Lukáš Stárek Ph.D.

Podstatou fototerapie je kvalitní a dostatečné světelné prostředí. Pozitivní vliv světla na lidský organismus, primárně na psychiku člověka, je znám už po celá tisíciletí. Nedostatek kvalitního denního světla může způsobit nejen zhoršenou náladu, ale také ovlivnit kvalitu spánku. „Vyčlenili jsme místnost pro tvořivou dílnu a patřičně ji osvětlili. Hlavním zdrojem světla je světelný panel, který díky vysoké světelné intenzitě podporuje sytost barev vnímanou očima,“ říká Lukáš Stárek. Zpočátku stačí, aby člověk docházel několikrát v týdnu do místnosti, kde je světelný panel, a trávil zde určitý čas. V našem případě se jedná o dobu 30–60 minut, kdy klienti společně s pracovníky tvoří různé výrobky.