**Rodačka z Frýdku-Místku oslavila v SeniorCentru SeneCura své 100. narozeniny**

**2. 7. 2024**

**Klientka SeneCura SeniorCentra Havířov Anna Krbečková oslavila své sté narozeniny. Tento výjimečný milník oslavila velkolepě – s účastí vedení domova, zaměstnanců, spolubydlících i zástupců místních úřadů, kteří jí přišli pogratulovat.**

Narodila se ve Frýdku-Místku a svůj profesní život zasvětila práci jako referentka zásobování v nákupu oceli. Při zaměstnání se plně věnovala svým dvěma synům. Její záliby zahrnovaly cestování po Evropě a objevování zajímavých míst.

*„Paní Krbečková žije v našem domově od února 2019. I přes svůj vysoký věk je velice aktivní a zapojuje se do řady aktivit – včetně jógy, jízdy na rotopedu nebo třeba binga,”* říká ředitel SeniorCentra Roman Bigaj.

*„Snažím se, ale je pravda, že ruce bolí, nohy bolí, ubývají síly. Těch sto let je už znát. Také si procvičuji paměť počítáním nebo vzpomínám na některé básně, které si recituji,“* popisuje Anna Krbečková.

Během oslavy paní Krbečková mimo jiné prozradila i svůj recept na dlouhověkost, který kromě humoru zahrnuje střídmost v jídle a večerní procvičování násobilky –místo sledování televize. Vyprávěním potěšila nejen tým domova a ostatní klienty, ale i zástupce městského úřadu a okresní správy sociálního zabezpečení Frýdek-Místek.

*„V našich SeniorCentrech jsou oslavy narozenin všech klientů pravidlem. Narozeninové oslavy přináší nejen radost a pocit důležitosti, ale také posilují sociální vazby, vytváří příležitosti pro sdílení vzpomínek a radosti s ostatními. Tyto momenty zkrátka pozitivně ovlivňují psychickou pohodu a celkovou kvalitu života klientů,”* vysvětluje Roman Bigaj.