**Zpátky do formy po Vánocích? Klienti hradeckého SeniorCentra si užili zdravý „gurmánský týden"**

**V domově pro seniory skupiny SeneCura v Hradci Králové zahájili letošní ročník programu Gurmánských týdnů. První blok se zaměřil na zdravý životní styl, pro který je období po Vánocích zcela ideální.**

Týden začal zdravotní procházkou a pravidelným pohybem, který v domově praktikují v rámci rozcvičky každý den. V tematické přednášce se řešil zdravý životní styl a vrcholem týdne pak byla návštěva solné jeskyně.

Gurmánské týdny spočívají v tom, že jeden týden v měsíci má své speciální téma, díky kterému se senioři mohou „vydat na cesty“ za různými chutěmi a kulturami. *„Cílem je zpestřit klientům dny v domově a nabídnout jim radost z objevování a poznávání,"* říká ředitel domova Martin Trávníček. Další týdny se tak zaměří třeba na tradiční zabíjačkové hody, velikonoční tradice nebo dožínky.

Součástí týdne je vždy také aktivizace formou nejrůznějších kvízů, přednášek, tréninků paměti či ochutnávek. Případně kuchařský tým klienty zapojuje do samotných příprav pokrmů. Vzniklo tak například zázračné smoothie z různých druhů ovoce a zeleniny, které pomáhají detoxikovat tělo.

Program Gurmánských týdnů je zpestřením běžné práce i pro kuchaře, kteří každý rok vymýšlí 12 zajímavých témat. Poté ladí samotné pokrmy, které jsou jednou denně zahrnovány do týdenního menu s ohledem na dodržení výživových potřeb klientů.

Domovy SeneCura kladou důraz na aktivní a naplněný život, proto neustále přinášejí nové impulsy, které obohacují každodenní život klientů. Ať už jde o vzdělávací programy, kulturní akce, setkávání se zajímavými hosty nebo moderní terapeutické metody, vždy se snaží podporovat jejich duševní i fyzickou pohodu. V souladu s mottem *Život pokračuje s námi* vytvářejí prostředí, kde mohou senioři objevovat nové možnosti, sdílet radostné chvíle a užívat si život naplno.

–––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––

Skupina SeneCura v České republice je s více než 2 200 lůžky předním poskytovatelem a zaměstnavatelem v sociálních službách. V celkem 17 SeniorCentrech pečujeme o seniory se sníženou soběstačností, s Alzheimerovou chorobou nebo jiným typem demence. Kvalita péče je postavena na sdílení znalostí, inovacích, odbornosti a dlouholetých zkušenostech v rámci celé skupiny. Stejně důležitá je pro nás i péče o zaměstnance.

Naše hodnoty jsou základem všeho, co děláme: lidskost, chuť do života, touha učit se a pomoc druhým. [www.senecura.cz](http://www.senecura.cz/)