**4 tipy pro seniory, jak se udržet ve fyzické a psychické kondici**

**Praha, 18. září 2018** – Myslíte si, že v seniorském věku už nemůžete být ve formě? Jde to. Ale ve stáří na tom musíte aktivně pracovat. Přinášíme 4 tipy pro seniory, jak se udržovat ve fyzické a psychické kondici.

**Sportujte. Pomohou procházky i elektrokola**

Pravidelný pohyb je základ nejen fyzického, ale i psychického zdraví. Cvičením podporujete imunitu a snižujete krevní tlak. Tělo navíc začne produkovat hormony, díky kterým se budete cítit šťastnější. I krátká procházka na čerstvém vzduchu pomůže k lepší kondici.

„Senioři mají v dnešní době široký výběr možností jak sportovat pohodlně a bez stresu z nadměrné fyzické námahy. Populární jsou například elektrokola. Ta jsou skvělou volbou pro delší výlety, jelikož jsou vybavena elektromotorem, který vám při šlapání do pedálů výrazně pomáhá,“ doporučuje Martin Šindelář, servisní specialista firmy HECHT. Pokud preferujete spíše pěší turistiku, můžete zkusit nordic walking - sport oblíbený napříč všemi generacemi. V chůzi vám pomáhají speciálně upravené hole a její tempo záleží zcela jen na vás.

**Vzdělávejte se a trénujte paměť**

V pokročilém věku je velice důležité podporovat mentální aktivitu. Využijte volného času a učte se nové věci, nikdy není pozdě. Můžete navštěvovat různé kurzy, spolky, nebo se zapojit do univerzitního celoživotního vzdělávaní. Aktivní a bystrou paměť pomůže udržet i luštění křížovek či sudoku, čtení a psaní. Mentálně vás pozitivně potrápí i hraní logických her, a to jak deskových, tak volně dostupných na internetu.

**Nebojte se moderních technologií**

Moderní technologie mohou být dobrý pomocník, ale zlý pán. Seniorům však stále více dopomáhají ke kvalitnějšímu a plnohodnotnějšímu životu. „Skrze mobil a počítač jsou v kontaktu se svými blízkými, vyhledávají si informace, nebo například sledují online zajímavé filmy a dokumenty. Jak vyplývá ze statistik Eurostatu, 39 % českých seniorů používá internet alespoň jednou týdně,“ říká Dominika Uhrová, ze společnosti Doro. Někteří výrobci moderních technologií se na seniorská zařízení přímo specializují, konkrétně například na mobilní telefony. Kromě seniorům na míru uzpůsobeným funkcím uživatelsky jednoduchého ovládání jsou například vybaveny SOS tlačítkem, které okamžitě přivolá pomoc, nebo aplikací pro snadné nastavení telefonu na dálku blízkými osobami.

**Nebuďte sami**

Dlouhodobá samota člověku škodí. Senioři, kteří žijí izolovaně a sami, mají prokazatelně kratší život. Hrozí u nich také větší riziko demence, deprese nebo úzkosti. Snažte se udržovat kontakt se svým okolím. Vídejte se s rodinou a přáteli, nebo se zapojte do komunity v místě vašeho bydliště. Pokud z nějakého důvodu nelze udržovat pravidelný osobní kontakt, využijte moderní technologie, skrze které si můžete se známými psát a volat. Potkávat zcela nové lidi vám pomůže vaše hobby, snažte se tedy trávit svůj volný čas aktivně.