



# AKTIVITY CSS SLNIEČKO

Október 2020





Kuchyňa našich starých mám využívala tradičné poľnohospodárske plodiny, ale aj slaninu, mäso, ovocie, lesné plody, huby... Takto uvarené jedlá boli chutné a výživné a recepty sa tradovali z generácie na generáciu. Aj v tomto mesiaci sa zišli kuchári zo Slniečka v terapeutickej kuchynke aby spoločnými silami uvarili niečo „fajnové“ pod zub.



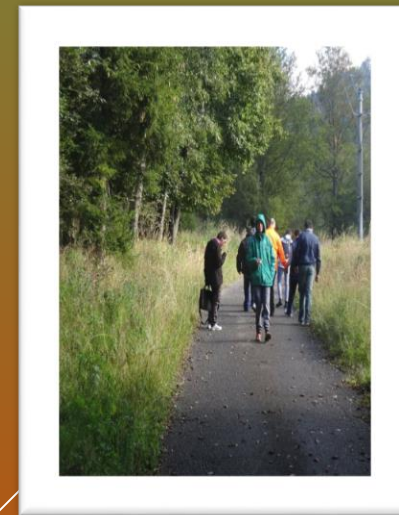
# KUCHYŇA STARÝCH MATERÍ



Príjemné októbrové počasie doslova vábi všetkých na prechádzky do prírody. Ani naši turisti nezaháľali a počas mesiaca využili každú chvíľu na potulky v okolí zariadenia. Obdobie, kedy leto pomaličky odchádza a jeseň začína vyfarbovať prírodu zlatistými farbami je doslova stvorené na vychádzky spojené so zberom rôznych liečivých rastlín a húb.



## PO TURISTICKÝCH CHODNÍČKOCH





## VŠETKO NAJLEPŠIE KATKA



# CVIČENÍM KU ZDRAVIU

Existuje viacero dôvodov prečo cvičiť. Váš fyzický stav sa zlepší, jedným slovom ste silnejší, rýchlejší, vytrvavejší, zníži sa riziko srdcovo-cievnych ochorení, zlepši sa funkčnosť dýchacieho systému, zlepši sa koordinácia pohybov a motorika, zníži sa riziko zlomenín a poranení, zlepši sa psychická pohoda.



# VOĽNOČASOVÉ AKTIVITY

