

Ćwiczenia bilateralne w DDS+

Nasi seniorzy w akcji!

Każdy poranek w Dziennym Domu Senior + w Zagnańsku zaczyna się od ćwiczeń bilateralnych, czyli pełna synchronizacja lewej i prawej dłoni na kartach pracy. Taki trening fantastycznie wspiera pamięć, koncentrację i sprawność manualną. Jesteśmy pod ogromnym wrażeniem tego skupienia i zapału! Mózg uwielbia takie wyzwania
