



www.seniorfitness.cz

JEDNODENNÍ PRAKTICKÝ KURZ

NEFORMÁLNÍ PEČUJÍCÍ

SOBOTA 20.9.2025 / 9:00-17:30 hod.

KKC Uralská 770/6, Praha 6

ÚVOD:

Neformální pečující

- pečuji / budu pečovat o někoho blízkého

PRAKTICKÁ ČÁST:

Zdravotní tělesná výchova

- omezená hybnost seniora neznamená pasivitu
- pohyb zlepší fyzickou i psychickou kondici
- proč dlouhodobé sezení těla nesvědčí
- jak zvýšit pocit jistoty a zlepšit rovnováhu
- informace o dýchání

Zásobník cviků a tipů na cvičení

- vyzkoušíte si to sami - zacvičíme si ve stoji u židle, v sedu na židli a v lehu na podložce

TEORETICKÁ ČÁST:

- představení životní situace
- jakou pomoc nabízí stát a obec
- základy tělovědy
- základy péče o nejstarší
- představení pomůcek a postupů

Přednášející:

MUDr. Robert Hoffmann, RNDr. Marcela Borgesová

Cena: 1 800 Kč

- osvědčení o absolvování kurzu

Podrobnosti vč. online přihlášky najdete na:

<https://www.seniorfitness.cz/vzdelavaci-aktivity/neformalni-pecujici/>

Kontakt: Ing. Gabriela Nováková - 721 130 615 / g.novakova@seniorfitness.cz

Senior fitness z. s. se již 17 let zaměřuje na pohybové aktivity zejména seniorů napříč celou ČR. Od svého vzniku společnost vyškolila více než 200 cvičitelů.

