



JEDNODENNÍ PRAKTICKÝ KURZ

# NEFORMÁLNÍ PEČUJÍCÍ

SOBOTA 19.9.2026 / 9:00-17:00 hod.

KKC Uralská 770/6, Praha 6

## ÚVOD:

### Neformální pečující

- pečuji / budu pečovat o blízkého seniora

## Dopoledne - PRAKTICKÁ ČÁST:

### Zdravotní tělesná výchova - dozvíte se:

- proč omezená hybnost seniora neznamená pasivitu
- proč dlouhodobé sezení tělu nesevřdí
- proč je důležité správně dýchat
- jak pravidelné cvičení zlepšit fyzickou i psychickou kondici
- jak zvýšit pocit jistoty při chůzi a zlepšit rovnováhu

### 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.

## Odpoledne - TEORETICKÁ ČÁST:

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

## PŘEDNÁŠEJÍCÍ:

kvalifikovaní a zkušení odborníci Senior fitness

## CENA: 1 800 Kč

- osvědčení o absolvování kurzu

**Podrobnosti** vč. online přihlášky najdete na:

[seniorfitness.cz/neformalni-pecujici/](http://seniorfitness.cz/neformalni-pecujici/)

**Kontakt:** Ing. Gabriela Nováková - 721 130 615 / [g.novakova@seniorfitness.cz](mailto:g.novakova@seniorfitness.cz)

Senior fitness z. s. se již 18 let zaměřuje na pohybové aktivity zejména seniorů napříč celou ČR. Od svého vzniku společnost vyškolila více než 200 cvičitelů.

