



Uralská 770/6, Praha 6 Bubeneč

www.seniorfitnes.cz

Zveme vás na jednodenní praktický kurz **NEFORMÁLNÍ PEČUJÍCÍ**

sobota 8.3.2025 / 9:00-17:30 hod.

KKC Uralská 6

Náplň kurzu:

- Vymezení pojmu neformální pečující
- Představení životní situace
- Jakou pomoc nabízí stát a obec
- Základy tělovědy
- Základy geriatricie
- Základy péče o nejstarší
- Představení pomůcek a postupů
- Zdravotní tělesná výchova
- Zásobník cviků a tipů na cvičení (obsahuje cviky v sedu na židli, ve stoji u židle a v lehu na podložce)

Přednášející:

MUDr. R. Hoffmann, RNDr. M. Borgesová

Cena: 1 800 Kč (osvědčení o absolvování)

Podrobnosti vč. online přihlášky najdete na:

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

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, pomohla více než 5 000 seniorům a otevřela více než 130 cvičebních míst v 11 krajích ČR.

