

Nabídka programů pro seniory

Název programu:	POZITIVNÍ DOPAD AKTIVNÍHO A ZDRAVÉHO ŽIVOTA NA SENIORY
Stručný obsah programu:	Význam vhodné stravy, pohybu, denního režimu, mentálního tréninku a sociálních kontaktů pro zdrav. stav v seniorském věku – zaměřeno na praktické uplatnění v běžném životě
Cílová skupina:	Senioři
Velikost skupiny:	15 a více osob
Forma realizace:	přednáška a beseda doplněná dataprojekcí
Rozsah akce:	1- 2 hodiny
Místo konání:	Domovy pro seniory, pečovatelské domy, kluby seniorů atd.
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	VÝŽIVA A ZDRAVÍ
Stručný obsah programu:	Rozšíření a upevnění znalostí seniorů o zdravé výživě, pohybové aktivitě a významu výživy pro zdraví. Úloha výživy v prevenci některých onemocnění (srdečně-cévních, nádorových).
Cílová skupina:	Senioři
Velikost skupiny:	15 a více osob
Forma realizace:	přednáška a beseda doplněná dataprojekcí
Rozsah akce:	1- 2 hodiny
Místo konání:	Domovy pro seniory, pečovatelské domy, kluby seniorů atd.
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	POHYBEM KE ZDRAVÍ
Stručný obsah programu:	Priměřený pohyb jako prevence úrazů a udržení duševního zdraví. Nové možnosti pohybových aktivit ve starším věku, jaké zvolit aktivity, jak správně cvičit, jak předcházet bolestem zad a kloubů.
Cílová skupina:	Senioři
Velikost skupiny:	15 a více osob
Forma realizace:	Přednáška a beseda s dataprojekcí, dle zájmu objednavatele praktická část – cvičení vhodné pro seniory, nácvik chůze s turistickými holemi .
Rozsah akce:	1- 2 hodiny
Místo konání:	Domovy pro seniory, pečovatelské domy, kluby seniorů atd.
Realizace a objednávky:	Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz Zlínský kraj: zlinsky.kraj@nspz.cz

Název programu:	První pomoc aneb UMÍTE POMOCI SVÉMU BLIŽNÍMU?
-----------------	--

Stručný obsah programu:	Zvládání náhlých zhoršení zdravotního stavu. Praktické rady, jak poskytnout PP svým partnerům, přátelům, ale i vnoučatům a co vše umí mobilní telefon.
Cílová skupina:	senioři
Velikost skupiny:	15 a více osob
Forma realizace:	Beseda s dataprojekcí zaměřená na nejpotřebnější zásady PP, ukázky a praktický nácvik život zachraňujících úkonů.
Rozsah akce:	1- 2 hodiny
Místo konání:	Domovy pro seniory, pečovatelské domy, kluby seniorů atd.
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: zlinaky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	BEZPEČNÝ DOMOV
Stručný obsah programu:	Prevence úrazů v seniorském věku – praktická doporučení. Jak uspořádat byt, jak předcházet úrazům při omezené pohyblivosti, životní styl, jak přivolat pomoc apod.
Cílová skupina:	Senioři
Velikost skupiny:	15 a více osob
Forma realizace:	přednáška a beseda s dataprojekcí
Rozsah akce:	1- 2 hodiny
Místo konání:	Domovy pro seniory, pečovatelské domy, kluby seniorů atd.
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: zlinaky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	ZMĚNY VE STÁŘÍ A JAK SE NA NĚ PŘIPRAVIT
Stručný obsah programu:	Zvládání životních situací, které přináší stárnutí. Potřeby člověka, proces stárnutí, umění soběstačnosti, zdravotní pomůcky, prevence propadu, pomoc rodiny.
Cílová skupina:	senioři
Velikost skupiny:	15 a více osob
Forma realizace programu:	Beseda s dataprojekcí.
Rozsah akce:	1- 2 hodiny
Místo konání:	Domovy pro seniory, pečovatelské domy, kluby seniorů atd.
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: zlinaky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	INKONTINENCE
Stručný obsah programu:	Příčiny vzniku inkontinence, možnosti řešení inkontinence, nejčastější otázky.
Cílová skupina:	senioři
Velikost skupiny:	15 a více osob
Forma realizace:	Přednáška a beseda
Rozsah akce:	1- 2 hodiny
Místo konání:	Domovy pro seniory, pečovatelské domy, kluby seniorů atd.
Realizace a objednávky:	Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz Zlínský kraj: zlinaky.kraj@nspz.cz

Název programu:	OSTEOPORÓZA
Stručný obsah programu:	Příznaky a příčiny vzniku osteoporózy, vliv výživy a pohybu, doporučení.
Cílová skupina:	senioři
Velikost skupiny:	15 a více osob
Forma realizace:	Přednáška a beseda
Rozsah akce:	1- 2 hodiny
Místo konání:	Domovy pro seniory, pečovatelské domy, kluby seniorů atd.
Realizace a objednávky:	Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	„SLADKÁ“ CUKROVKA
Stručný obsah programu:	Vznik a prevence diabetu, typy diabetu, dědičnost, vliv výživy a pohybové aktivity na zlepšení stavu nemoci.
Cílová skupina:	senioři
Velikost skupiny:	15 a více osob
Forma realizace:	Přednáška a beseda s dataprojekcí
Rozsah akce:	1- 2 hodiny
Místo konání:	Domovy pro seniory, pečovatelské domy, kluby seniorů atd.
Realizace a objednávky:	Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	SRDCE V NEJLEPŠÍCH LETECH
Stručný obsah programu:	Vznik a prevence kardiovaskulárních onemocnění, vliv výživy a pohybové aktivity na zlepšení stavu onemocnění.
Cílová skupina:	senioři
Velikost skupiny:	15 a více osob
Forma realizace:	Přednáška a beseda s dataprojekcí
Rozsah akce:	1- 2 hodiny
Místo konání:	Domovy pro seniory, pečovatelské domy, kluby seniorů atd.
Realizace a objednávky:	Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz Zlínský kraj: zlinicky.kraj@nspz.cz

Název programu:	STRES A RELAXAČNÍ TECHNIKY
Stručný obsah:	Duševní zdraví hraje v životě seniorů důležitou roli. Beseda obsahuje přehled a praktický nácvik relaxačních technik, protistresové dýchání, co je to stres a jak ho zvládat.
Forma realizace:	Přednáška a beseda s dataprojekcí
Cílová skupina:	senioři
Velikost skupiny:	15 a více osob
Délka:	1 - 2 hodiny
Místo konání:	Domovy pro seniory, pečovatelské domy, kluby seniorů atd.
Realizace a objednávky:	Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	PREVENCE NÁDORŮ
Stručný obsah programu:	Možnosti prevence nádorů ve vyšším věku. Obecná prevence – význam životního stylu. Samovyšetřování (prsa – nácvik na modelu s pozitivními nálezy, kůže). Preventivní vyšetření u lékaře (mamografie, vyšetření na okultní krvácení ze střev, gynekologické prohlídky...) . Varovné známky onemocnění - kdy navštívit lékaře.
Forma realizace:	První část: přednáška s projekcí a ukázkami Druhá část: praktický nácvik
Cílová skupina	senioři
Velikost skupiny:	Skupiny po max. 12 osobách
Délka:	2 hodiny
Místo konání:	Domovy pro seniory, pečovatelské domy, kluby seniorů atd.
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	Program „STÁRNOU VE ZDRAVÍ A V POHODĚ“
Stručný obsah programu:	vychází z názvu – zaměřeno na praktické uplatnění v životě seniorů a osob v preseniorském věku (>50 let).
Cílová skupina:	Senioři a osoby předdůchodového věku
Velikost skupiny:	20 – 30 osob
Forma realizace programu:	Součástí jednotlivých setkání je a) vzdělávací část, tj. přednáška / beseda na dané téma a b) zvolená praktická část – aktivita, ukázky, nácvik. Sestavení konkrétního plánu po dohodě s objednavatelem.
Možná témata jednotlivých setkání:	a) malý Den zdraví – měření ukazatelů zdravotního stavu: celkový cholesterol, (triglyceridy), glykémie, krevní tlak, hmotnost a BMI, % tuku v těle. Vyhodnocení lékařem a individuální doporučení. b) Výživa a její vliv na seniora, příklady vhodného jídelníčku, ukázky a příp. ochutnávky (ve spolupráci s pořadatelem). c) Fyzické a psychické změny ve stáří, trénink paměti d) Prevence úrazů v seniorském věku. e) Spánek a jeho poruchy. Co je deprese a jak na ni. f) Léky a potravinové doplňky, vedlejší účinky. g) Umíte pomoci svému blízkému? (Jak poskytnout první pomoc) h) Problematika inkontinence i) Zásady pohybové aktivity ve vyšším věku. Ukázky/nácvik chůze s turistickými holemi .
Rozsah akce:	Délka jednoho setkání: 2 hodiny + přestávka
Místo konání:	Domovy pro seniory, pečovatelské domy, kluby seniorů atd.
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz