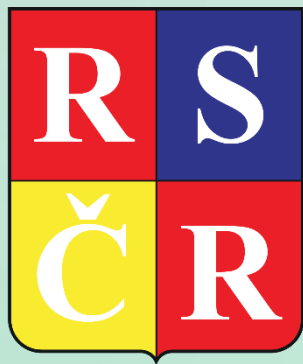




Aktivizace seniorů

Milena Hesová

2. místopředseda Rady seniorů ČR

poradkyně ministra práce a sociálních věcí

I. Úvod

V souvislosti se seniory se často skloňují dvě témata:

- 1. **Důchody** a jejich udržitelnost
- 2. **Dostupnost sociálních a zdravotních služeb**
(terénních i pobytových)
- Obě tato témata mají společného jmenovatele:
Zvyšující se věk dožití.

Podstatné a důležité, je věk **dožití ve zdraví**.
Co můžeme udělat?

- specializovaná péče
- zdravý životní styl
- podpora aktivizace
- podpora sociálních kontaktů



To, co souvisí úzce s prodloužením věku dožití ve zdraví, je nejen zdravý životní styl a dodržovaná prevence, ale zejména zapojení se seniorů do akcí sportovních, vzdělávacích i kulturních.

FIT SENIOR

2021



PŘEROV	SKRBEŇ	LITOVEL
22.11. 2021 od 10:00	22.11. 2021 od 14:00	29.11. 2021 od 14:00
Svatochvilova 35, Kvaz tělesné pohybových	Dům slůžeb	Náměstí svobody, Dům pavlovačské slůžby

Semináře pořádá Krajské Rada seniorů Olomouckého kraje v rámci projektu zdravotně preventivních aktivit.

ČEKÁJÍ VÁS ZAJÍMAVÁ TÉMATA:

1.
Máte školu epidemiologie?
 nové nemoci, imunita, prevence, důležitosti a význam velkého a silného, zdravý životní styl
Fyziolekcie: MUDr. Dagmar Holcová, MBA, medicínská lektorka AGE CENTRA Olomouc
2.
Přehledy gyriose
 národ, jak členové upravené života sly z vlastní praxi minimalizaci rizikových chyb a posilování dovedností rovnováhy a psychická jako srovnání (zdraví, nemoc, úmrtí a výjimky) na více příjdy
Fyziolekcie: MUDr. Dagmar Holcová, MBA, medicínská lektorka AGE CENTRA Olomouc
3.
Jak žít v éře nových nemoží
 prevence: registrace událostí, aplikace léků - certifikát, jak najít osobu na webu volání informací, jak psaní foto noviny, KČ kurz
Fyziolekcie: Ing. Michal Židovský, MPSV, Implementace počítačového systému na krajích území

VSTUP
ZDARMA



Olomoucký kraj



KRAJSKÁ RADA SENIŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE

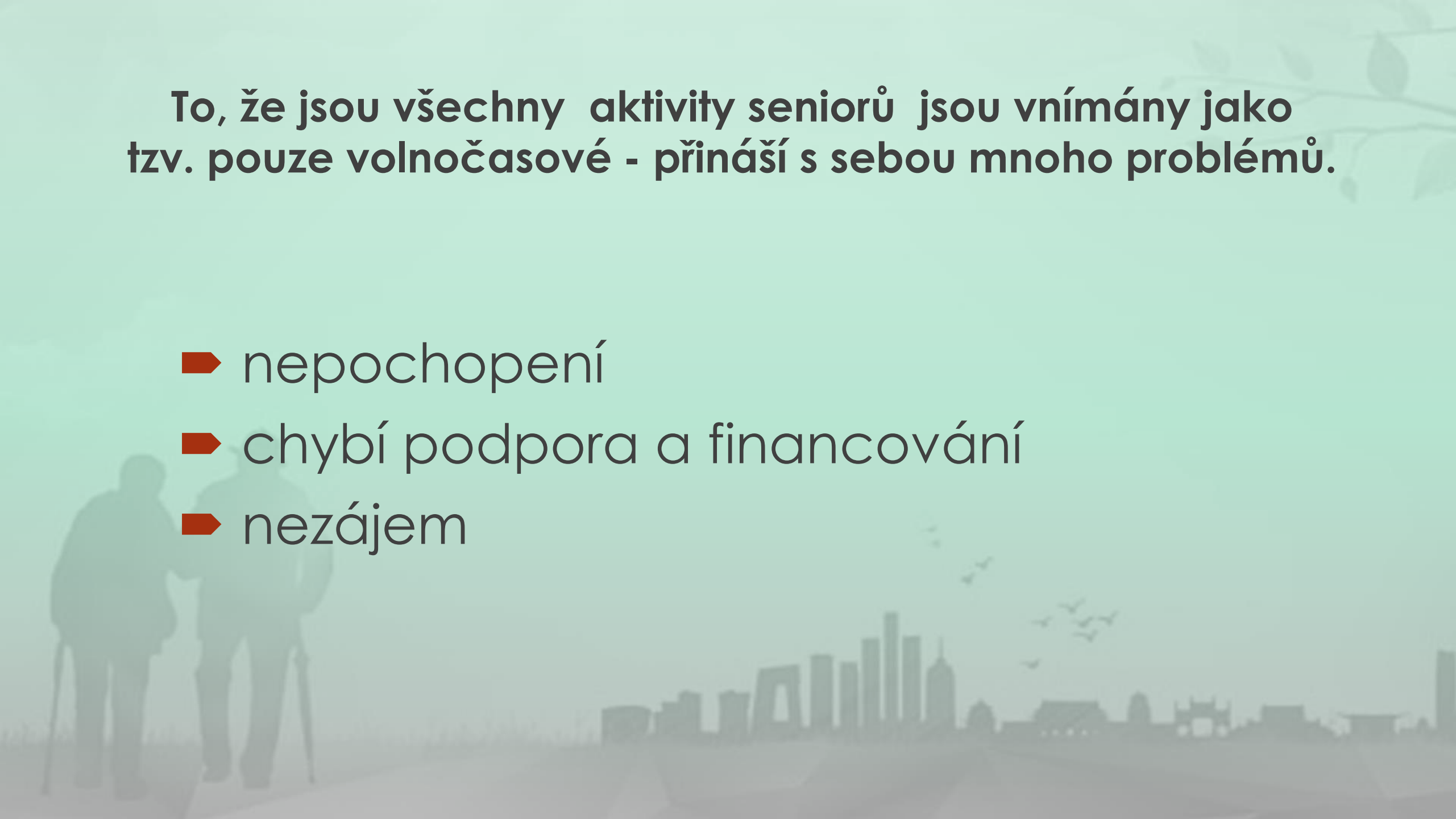


MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Tento projekt je spolufinancován z prostředků Evropské unie a Ministerstva práce a sociálních věcí ČR

To, že jsou všechny aktivity seniorů jsou vnímány jako tzv. pouze volnočasové - přináší s sebou mnoho problémů.

- nepochopení
- chybí podpora a financování
- nezájem



III. Několik dat a aktivity RS ČR



AKTIVITY RS ČR NA CELOSTÁTNÍ ÚROVNI

➤ Pohybové:

- Zapojení se do Národního program pro ozdravění populace



➤ Edukační

ZÁVĚR

Děkuji za pozornost a nezapomínejte, že veselá mysl je aspoň půl zdraví.



Milena Hesová

Mail: milenahesova@seznam.cz