

Rozpis vzdělávacích přednášek v rámci Centra aktivního života seniorů

Vzdělávací přednášky jsou určeny pro osoby, které mají zakoupený některý z tří komplexních programů (měsíční, dlouhodobý nebo roční) nebo program „Rok plný poznání – vzdělávací přednášky“. Nabídku k zakoupení naleznete zde: <https://www.ftvs-vzdelavani.cz/cazs/>.

Prevence a péče o pohybový aparát (13. 1. 2026) – MUDr. Albert Štěrbá

- Jak předcházet bolestem zad, kloubů a svalů.
- Praktické tipy na jednoduchá domácí cvičení.
- Jak využít benefity zdravotní pojišťovny.
- Doporučení, kdy řešit potíže s odborníkem.

Jak si udržet mozek v kondici (10. 2. 2026) – Mgr. Markéta Křivánková

- Trénink paměti, pozornosti a myšlení.
- Praktické hry, techniky a cvičení pro mozek.
- Jak propojit koordinaci těla a mozku.

Veřejně prospěšné aktivity seniorů (10. 3. 2026) – PhDr. Oldřich Čepelka, Ph.D.

- Jak se zapojit do dobrovolnictví a komunitních aktivit.
- Možnosti, kde být užitečný a zůstat aktivní.
- Jaké výhody má smysluplná činnost pro zdraví.

Práva a sociální služby (14. 4. 2026) – Mgr. Alžběta Bártová, Ph.D.

- Přehled sociálních dávek a služeb pro seniory.
- Jak se orientovat v systému a na co mám nárok.
- Jak žádat o příspěvky a kde hledat podporu.

Psychická pohoda ve stáří (12. 5. 2026) – Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D.

- Jak zvládat stres, úzkost a pocity samoty.
- Techniky pro posílení duševní odolnosti.
- Jak si udržet radost ze života a sociální kontakty.

Regenerace po úrazech a operacích (9. 6. 2026) – PhDr. Jitka Malá, Ph.D.

- Jak postupovat při návratu k běžné aktivitě.
- Správné cvičení po zraněních krok za krokem.
- Co dělat doma a kdy vyhledat odbornou pomoc.

Výživa po nemoci nebo úrazu (14. 7. 2026) – MUDr. Martina Nováková, Ph.D.

- Jaké živiny tělo potřebuje při regeneraci.
- Jak sestavit jídelníček podporující hojení.
- Praktická doporučení a nejčastější chyby.

Péče o zdraví při chronických onemocněních (11. 8. 2026) – MUDr. Martina Nováková, Ph.D.

- Jak zvládat cukrovku, vysoký tlak či další chronická onemocnění.
- Co mohu ovlivnit sám pomocí pohybu, stravy a rutiny.
- Jak sledovat své zdraví a kdy řešit změny.

Jak zůstat aktivní a smysluplní ve vyšším věku (8. 9. 2026) – Mgr. Alžběta Bártová, Ph.D.

- Jak si udržet nezávislost a každodenní aktivitu.
- Hledání nových rolí, zájmů a životních cílů.
- Podpora sociálních kontaktů a komunitního života.

Pohyb jako lék – jak správně cvičit (13. 10. 2026) – Mgr. Kateřina Macháčová, Ph.D.

- Zásady bezpečného a efektivního cvičení v seniorském věku.
- Ukázky jednoduchých cviků (Permanento).
- Jak si nastavit pravidelnou pohybovou rutinu.

Prevence pádů a úrazů v domácím prostředí (10. 11. 2026) – Mgr. Kateřina Macháčová, Ph.D.

- Jak upravit domácnost, aby byla bezpečná.
- Rovnováha, stabilita a jednoduché preventivní cviky.
- Nejčastější chyby a jak jim předcházet.

Zdravé stárnutí z pohledu geriatra (8. 12. 2026) – doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.

- Co moderní geriatrie doporučuje pro dlouhý a kvalitní život.
- Faktory ovlivňující zdravé stárnutí.
- Jak si nastavit životní styl, který podporuje vitalitu.