



Fakulta tělesné výchovy a sportu, katedra zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství realizuje projekt s názvem „**Zdravotně tělovýchovný program pro seniory v areálu UK FTVS na podzim 2014**“, který je spolufinancován hlavním městem Prahou.

Projekt je realizován na půdě Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze a bude zahájen jednodenní akcí „Den pro zdraví seniorů“ věnovanou zdraví a prevenci poruch pohybového aparátu.

Na jednodenní akci naváže pravidelné cvičení pro seniory od října do listopadu 2014. Cvičení bude zaměřeno na jednotlivé problémové oblasti seniorského věku (zvýšení pohyblivosti páteře a kloubů, navození svalové rovnováhy, zlepšení stability a koordinace, podpora funkce vnitřních orgánů aj.). Součástí cvičebních jednotek bude i edukační složka. Tedy informace a motivace seniorů k pravidelnému cvičení a dlouhodobým změnám v životosprávě. Cvičení se může účastnit max. 30 osob.

Zahraniční i tuzemské studie ukazují, že takto postavené edukační programy (praktické cvičení + nácvik autorehabilitačních technik + informace + motivace) vedou k dlouhodobému zlepšení nejen tělesné kondice, ale kondice celkové, též označované jako kvalita života. Řady experimentů prokázaly, že i měsíce po absolvování edukačního programu mají sledované osoby aktivnější životní styl, menší množství zdravotních obtíží, lepší psychickou kondici a nižší spotřebu léků.

Tým lektorek (PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D., PhDr. Andrea Levitová, Ph.D., PhDr. Klára Daňová, Ph.D.) je složen z absolventek VŠ studia fyzioterapie a tělesná výchova zdravotně postižených. Lektorky mají dlouholetou zkušenost s výukou nejen pregraduálních studentů na FTVS UK, ale i v kurzech pro seniory (na FTVS, na ČVUT, na Univerzitě volného času v KD Vltavská). Profesionálně se uplatňují v dalších organizacích (Revmatologický ústav v Praze, Klub Kardia Motol, Arthrocentrum Praha).

Více informací a aktuality k akci najdete na

<http://seniori2014.blog.cz>

PRA  
PRA  
PRA  
PRA

HA  
GUE  
GA  
G

HLAVNÍ MĚSTO PRAHA a FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU UK  
zvou v říjnu a listopadu 2014 na

## Pravidelná cvičení pro seniory



Fakulta tělesné výchovy a sportu na základě schváleného projektu „Zdravotně tělovýchovný program pro seniory v areálu UK FTVS na podzim 2014“ zve občany Prahy starší 60-ti let k účasti na cyklu zdravotního cvičení zaměřeného na prevenci pohybových poruch. Součástí lekcí jsou praktická cvičení, teoretické informace a doplňující edukační materiály. Díky spolufinancováním tohoto projektu hlavním městem Prahou je pro cílovou skupinu účast zdarma!

Garantem projektu je PhDr. Klára Daďová, Ph.D.

### DŮLEŽITÉ INFORMACE

Cvičení budou probíhat:

**od 7.10. 2014 do 25.11. 2014**  
**každé úterý od 10.30 do 12.00 hodin**  
**v tělocvičně TB0-2 na UK FTVS.**

Na cvičení je třeba se závazně přihlásit. Kapacita tělocvičny je omezena.

Přihlášky přijímáme na e-mailové adrese: [dadova@ftvs.cuni.cz](mailto:dadova@ftvs.cuni.cz) od 10.9. 2014 (00.00 hod) do 22.9. 2014 (24.00 hod).

O naplnění kapacity budeme informovat na webových stránkách projektu.

<http://seniori2014.blog.cz>

Naučte se proč a jak cvičit, jak si ulevit od bolesti a jak zacházet se svým tělem.

Počet míst je omezen, proto neváhejte s přihlášením!

PRA  
PRA  
PRA  
PRA

HA  
GUE  
GA  
G

HLAVNÍ MĚSTO PRAHA a FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU UK  
zvou 23.9. 2014 na

## Den pro zdraví seniorů



Fakulta tělesné výchovy a sportu na základě schváleného projektu „Zdravotně tělovýchovný program pro seniory v areálu UK FTVS na podzim 2014“ zve občany Prahy starší 60-ti let na  
jednodenní akci věnovanou zdraví a prevenci poruch pohybového aparátu.  
Díky spolufinancování tohoto projektu hlavním městem Prahou je pro cílovou skupinu účast zdarma!

### PROGRAM AKCE

**8.00 — 10.00 přednáška na téma „Pohyb je lék“**  
(PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D., PhDr. Klára Daďová, Ph.D.)

**10.30 — 12.30 pohybové lekce**

**Z pohybových lekcí bude na výběr:**

- zdravotní cvičení se zaměřením na relaxaci
  - zdravotní cvičení s pomůckami
- zdravotní cvičení v přírodě vč. vyzkoušení nordic walking

Více informací a aktuality k akci najdete na

<http://seniori2014.blog.cz>