

Evropská rozvojová agentura, s.r.o. Vás zve na seminář

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL OSOB 50+

16. září 2011

Tělovýchovná jednota Jižní Město Chodov
Mírového hnutí 2137, Praha 4
9:00 – 14:00 hod.

Registrovat se můžete emailem na adrese: marie.svitakova@eracr.cz
Nebo telefonicky na čísle **774 455 216**

Program Semináře:

9.00 – 9.30 Registrace
účastníků

9.30 – 9.45
Mgr. Marie Svitáková
Přivítání účastníků, úvodní slovo

9.45 – 10.45
PaedDr. Miroslav Štílec, PhD.
Duševní zdraví jako součást
zdravého životního stylu

10.45– 11.30
MUDr. Jiřina Ondrušová
Výživa pro zdraví – význam stravy
v prevenci nejčastějších nemocí vyššího
věku

11.30-11.45 Diskuze

11.45-12.30 Oběd

12.30 – 13.15
RNDr. Hana Lepková
Pohybová aktivita seniorů

13.15– 14.00
PhDr. Hana Štěpánková
Trénink paměti, prevence proti
demenci

14.00 Diskuze

Od zastávky metra Chodov jede autobus číslo 154 na zastávku Brodského

