



Akce se konají v rámci projektu SPOKO Pobeskydí, reg. č. CZ.03.02.01/00/22\_008/0000039, který je realizován MAS Pobeskydí, z. s., a partnery a je financován z Operačního programu Zaměstnanost plus.

## NABÍDKA AKTIVIT PRO SENIORY



### **Cvičení: Jóga pro seniory – na židli**

Jednoduché protažení svalů, aniž byste museli vstát ze židle.  
Doba trvání cca 30 minut.



### **Cvičení: Fyzioterapie formou feldenkraisovy metody**

Fyzicky nenáročné cvičení a protahování – na podložce na zemi.  
Doba trvání cca 1 hod.



### **Beseda: Jak pečovat a doprovázet**

Podpoříme pečující osoby a poradíme jim.  
Doba trvání cca 2 hod.



### **Podpora: Svépomocné skupiny pro pečující**

Skupinka pečujících osob, ve které si přítomní navzájem sdílí zkušenosti, svěřují se, radí si a získávají potřebné informace.  
Doba trvání cca 2 hod.





## Workshop: Praktická první pomoc



Na této akci se pečující osoby proškolí v poskytování první pomoci v domácnosti. Dozví se, jak se zachovat, co udělat a kam zavolat v případě poranění nebo náhlého zhoršení zdravotního stavu jejich blízkého.

Doba trvání cca 2 hod.

## Workshop: Digitální gramotnost



Pro všechny seniory, kteří vlastní chytrý telefon, případně počítač, se kterým si ještě příliš nerozumí, nebo mají jen chuť naučit se něco nového.

Doba trvání cca 1,5 hod.

## Přednáška: Finanční gramotnost



Více znalostí z finanční oblasti vás ochrání před podvodníky.  
Doba trvání individuální.

### Kontakty:

**Dagmar Sláčalová, komunitní pracovnice**

+420 775 166 871, slacalova@pobeskydi.cz

**Bc. Anna Jedzoková, sociální pracovnice**

+420 704 675 757, kp.pobeskydi@slezskadiakonie.cz

**Volat můžete v pondělí až středu od 8 do 15 hod.**