****

 **ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY, z.s.**

 **Ohradské náměstí 1628/7**

 **155 00 Praha 5 - Stodůlky**

**Zveme vás** na cyklus přednášek k projektu **Aktivní v každém věku**, realizovaný Českou asociací Sport pro všechny, z.s. za finanční podpory Magistrátu města Prahy, určený **seniorům nad 60 let**.

Přednášky se uskuteční vždy ve **středu** v níže uvedených termínech v průběhu dubna až listopadu 2017 **od 11: 00 do 15:00** – 3 hodiny teorie a 1 hodina praxe.

**Místo konání:** budova ČASPV, Ohradské náměstí 1627/8, Praha 5 – Stodůlky.

**Přihlášky:** PaedDr. Dobromila Růžičková, mail: dobromila.v@seznam.cz, tel. 732 988 646 **nejpozději týden před vybraným seminářem**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum** | **Téma přednášky** | **Lektor** |
| 26. dubna | Charakteristika stárnutí, teorie stáří a stárnutí, periodizace, změny ve stáří | PhDr. Marie Skopová |
| 10. května | Zdravotně orientovaná zdatnost, praktická diagnostika hybného sytému, metody rozvoje motoricko-funkčních předpokladů | Mgr. Miroslav Zítko |
| 24. května | Zdravé nohy – proč je důležité pro celkové zdraví mít v dobré formě nohy včetně chodidel? | PaedDr. Vladana Botlíková, CSc. |
| 7. června | Problémy s páteří a klouby dolních končetin z hlediska fyzioterapeuta | Věra Pivonková |
| 20. září | Tvorba pohybových programů pro osoby se zdravotním postižením. | MUDr. Vlasta Syslová |
| 4. října | **PŘESUNUTO NA 22. 11. 2017**  |  |
| 18. října | Pohybové činnosti ovlivňující koordinační schopnosti, manipulační dovednosti a hudebně-pohybový soulad. Program gymnastického cvičení s hudbou "gym - net". | Doc. PhDr. Viléma Novotná |
| 8. listopadu | Bezpečná mobilita ve stáří, pády a jak jim předcházet (praktický nácvik rovnováhy a stability), senior chodec, řidič - specifika jeho chování v dopravních situacích – preventivní opatření | RNDr. Věra Filipová  |
| 22. listopadu | Bolesti ramen a krční páteře, dechová cvičení, pánevní dno, relaxace | Věra Pivonková |

 Změna programu vyhrazena

**Občerstvení zajištěno. Účastníci obdrží praktický dárek (overball). VŠE ZDARMA**

**Spojení do budovy ČASPV:**

**Z centra - Metro B** (žlutá trasa) stanice **NOVÉ BUTOVICE** (při směru na Zličín východ u posledního vagónu), dále autobus č. **184** směr Velká Ohrada **nebo 142** - vystoupit na stanici **Ohradské náměstí** (před vámi je žlutá budova ČASPV)

**Ze Zličína - Metro B** (žlutá trasa) stanice **LUKA**, po schodech nahoru, nahoře doprava a pak po schodech dolů, přejít silnici na stanici autobusu **142 směr Nové Butovice** - vystoupit na stanici **Ohradské náměstí** (před vámi je žlutá budova ČASPV).