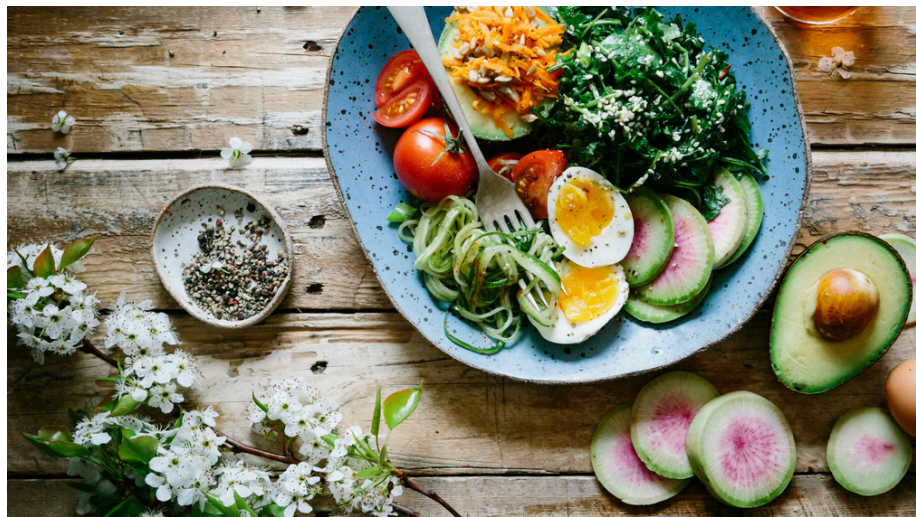




# AKADEMIE PRO SENIORY

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ  
STYL / PÉČE O TĚLO

## NABÍDKA KURZŮ A SEMINÁŘŮ

- Digitální svět pro každého
- Kreativní tvorba / Umělec v nás
- Putování, zajímavosti ze světa / Historie
- Zdravý životní styl a péče o tělo
- Masérský kurz

## ORGANIZACE STUDIA

Délka: **dle volby studenta** (jednotlivé semestry / roky studia jsou na sobě nezávislé)

Délka semestru: **3 měsíce**

Forma výuky: **prezenční**

Místo: **SZŠ a VOŠZ České Budějovice, Husova 3**

Termíny konání: **budou upřesněny** (dle zájmu)

Platba: **bankovním převodem**

Registrace: **telefonicky nebo e-mailem**

### Podmínky přijetí

- dosažení požadovaného věku pro pobírání starobního důchodu / příjemce invalidního důchodu
- minimální požadované vzdělání - úplné střední odborné vzdělání s maturitou
- řádně vyplněná a včas podaná přihláška pro akademický rok

### Kontakty:

- garant Akademie pro seniory - Mgr. Veronika Plecerová (+420 723 100 491, [plecerova@szscb.cz](mailto:plecerova@szscb.cz))
- přihlášky - Mgr. Radka Trhliková (+420 387 023 021, [trhlikova@szscb.cz](mailto:trhlikova@szscb.cz))
- platby - Ing. Jaroslava Malinovská (+420 387 023 022, [malinovska@szscb.cz](mailto:malinovska@szscb.cz))

více info na:

<https://www.szscb.cz/a-5816-akademie-pro-seniory.html>



Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola  
zdravotnická, Husova 3, 371 60 České Budějovice

Garanti a lektori kurzu:

**Mgr. Tereza Saska**

+420 387 023 017 • [saska@szscb.cz](mailto:saska@szscb.cz)

**Mgr. Karolína Kvardová**

+420 387 023 016 • [kvardova@szscb.cz](mailto:kvardova@szscb.cz)

### Délka kurzu: 4 semestry

#### ZIMNÍ SEMESTR - I.

(24 hodin, ukončen zápočtem)

- moje / naše tělo
- preventivní prohlídky, laboratorní screening
- základy první pomoci v domácím prostředí
- domácí lékárnička
- přírodní látky a jejich vliv na zdraví

#### LETNÍ SEMESTR - II.

(24 hodin, ukončen zkouškou)

- základní principy zdravé výživy
- dietní systém a specifické jídelníčky
- praktické rady do kuchyně
- imunitní systém
- self monitoring: BMI, TK, glykémie
- interpretace laboratorních výsledků

Minimální kapacita: **10 uchazečů**

Cena kurzu: **2000 Kč**