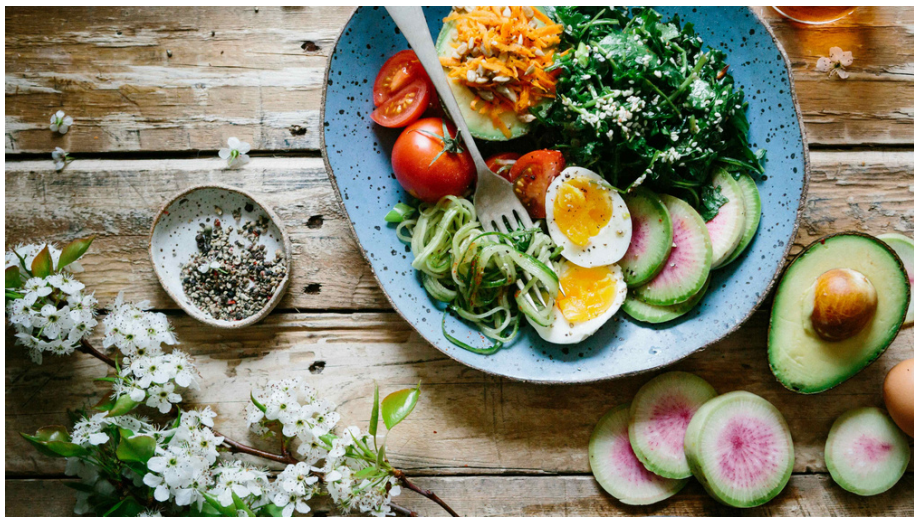




AKADEMIE PRO SENIORY

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:

- přihlášky - Mgr. Radka Trhlíková
(+420 387 023 021, trhlikova@szscb.cz)
- platby - Ing. Jaroslava Malinovská
(+420 387 023 022, 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

Mgr. Karolína Kvardová

+420 387 023 016 • 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: **4800 Kč**