



# Seminář pro lektory seniorských aktivit **ZRAJEME S RÉVOU**

KDY	<b>17. 10. 2017 od 14:00 do 17:00 hodin</b>
KDE	Kulturní centrum Líšeň, p. o., budova Kotlanka, Kotlanova 7, Brno-Líšeň
CENA	300,- Kč
PROGRAM	Aktivizační a relaxační techniky

## Harmonogram

14:00–14:45	<b>Aktivizační techniky pro seniory</b> Návod, rady a doporučení na zařazení aktivizačních prvků a technik do běžné lektorské činnosti, jako doplnění nebo rozšíření stávajícího programu kurzu. Burza nápadů.
14:45–15:00	<b>Přestávka</b>
15:00–15:45	<b>Psychohygienu lektora</b> Jak nevyhořet. Zásady mentální hygieny. Návod na zachování a zvýšení psychické kondice. Rizika a rozpoznání příznaků psychické i sociální nepohody. Techniky relaxace v praxi.
15:45–16:00	<b>Přestávka</b>
16:00–16:45	<b>Diskuze</b>

### Lektorky

#### DANA ŽIŽKOVSKÁ

- Vzdělávání dospělých, kurzy a semináře na míru, kurzy psychohygieny, kompetence v práci se seniory, sociální poradenství pro seniory v praxi.
- Zakladatelka aktivizačního programu pro seniory a sítě seniorských skupin v ČR.

#### MICHAELA NEŠPOROVÁ

- Certifikovaná trenérka paměti III. stupně a psychomotoriky.
- Cvičitelka zdravotní tělesné výchovy, instruktorka seniorfitness.

**PŘIHLÁŠKY PROSÍM POSÍLEJTE DO 13. 10. 2017.**

Projekt je realizován za podpory Magistrátu města Brna.