

# PROGRAM SEMINÁŘE AKTIVNÍ V KAŽDÉM VĚKU VII.

**Čtvrtek 25. 10. 2012 – Sportovní hala UP** (U sportovní haly 2, Olomouc)

**10.30 – 12.00 PREZENCE ÚČASTNÍKŮ** (vestibul)

**12.30 – Zahájení semináře a úvodní prezentace**

PaedDr. Jarmila Odložilová (APSS ČR, Olomoucký kraj)  
**ASOCIACE POSKYTOVATELŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB**

**13.00-13.30 VYSTOUPENÍ CVIČENCŮ**

**13.30-14.00hod** PaedDr. Dana Fialová, Ph.D. (PdF, Univerzita Hradec Králové)

**POHYBOVÁ AKTIVITA A ZDRAVÍ SENIORŮ**

**14.00-16.00** Mgr. Lenka Nejedlá (FSpS, Masarykova Univerzita, Brno) **ÚPOLOVÁ CVIČENÍ**

PhDr. Jana Čihounková (FSpS, Masarykova univerzita, Brno) **CHEERLEADERS**

Akademik sport centrum (FTK UP, Olomouc) **FITNESS, POSILOVNA**

**16.00-16.30 KÁVIČKOVÁ pauza**

**16.30-16.50** Mgr. Lenka Nejedlá a PhDr. Jana Čihounková (FSpS MU, Brno)

**TANCEM KE ZDRAVÍ PO PADESÁTCE: taneční projekt na DVD**

**16.50-17.20** Mgr. Iva Klimešová, Ph.D. (FTK UP, Olomouc)

**SPECIFIKA STRAVOVÁNÍ SENIORŮ**

**17.20-18.00** Dana Horáková (Domov pro seniory Tovačov)

**CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH**

**18.00-18.30** Dana Sypková (DD Nerudova, Prostějov)

**HRÁTKY S PAMĚTÍ**

**DO 19.00 hod ZAKONČENÍ PRVNÍHO DNE**

**SPOLEČNÉ VEČERNÍ POSEZENÍ**

**PÁTEK 26. 10. 2012** (ZŠ a MŠ Svatoplukova 11, Olomouc – tělocvična)

**8.00 PREZENCE**

**8.30-9.30hod** Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc.

**CVIČENÍ PRO RADOST A NÁVRAT MLADOSTI** (Chuej ČchunKung – omlazovací cvičení čínských císařů)

**9.30-10.30hod** PhDr. Hana Krapková a PhDr. Jana Šopková

**TANČÍME CONTRY V KAŽDÉM VĚKU**

**10.30-11.00 KÁVIČKA**

**11.00-12.00** PhDr. Věra Pařízková a Mgr. Hana Hanzlíková (Česká obec Sokolská)

**TEORETICKÉ ZÁKLADY A PRAKTICKÉ UKÁZKY CVIČENÍ SENIORŮ NA LAVIČKÁCH**

**12.00-13.00 HOD OBĚD**

**13.00-13.20 hod VYSTOUPENÍ CVIČENCŮ**

**13.20-15.20 hod**

**„BLOK – ČESKÁ ASOCIACE SPORTU PRO VŠECHNY“**

**15.20-15.40** Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D. (PdF UP, Olomouc)

**NENÍ NÁPOJ JAKO NÁPOJ - adekvátní pitný režim pro aktivní stárnutí.**

**15.40-16.20** Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D. (FTK UP, Olomouc)

**HRÁTKY nejen SE ŠPAGÁTKY**

**DO 17 HOD ZAKONČENÍ AKCE**

**ORGANIZAČNÍ INFORMACE:**

**CENA SEMINÁŘE: 250 Kč (platba na místě při prezenci)**

**DO VŠECH PRAKTICKÝCH AKTIVIT SE MŮŽETE ZAPOJIT, TAKŽE POHODLNÝ CVIČEBNÍ ODĚV A OBUV S SEBOU** (na Chuej ČchunKung – omlazovací cvičení čínských císařů doporučeny ke cvičení mimo pohodlného oděvu ještě teplé ponožky)

**Stravování a ubytování není organizátory hrazeno ani zajišťováno.**

**Prosíme o předběžnou registraci na: [julie.wittmannova@upol.cz](mailto:julie.wittmannova@upol.cz) či tel.:**

**777 893 665.**

**Při potřebě ubytování můžeme zaslat orientační přehled ubytovacích služeb, při včasné registraci a zájmu se pokusíme zajistit ubytování na VŠ kolejích.**