



Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.

Projekt VÝZVA – služba RODINNÝ PRŮVODCE



vás zve

NA TEMATICKÉ SETKÁNÍ PEČUJÍCÍCH o dítě se zdravotním postižením

ABY ZÁDA VYDRŽELA

Nedostatečná nebo nevhodná fyzická aktivita, nadměrná statická zátěž, práce v nevyhovujících a zatěžujících pozicích, stres. U osob pečujících o dítě se zdravotním postižením jsou všechny tyto faktory vyjádřeny mnohonásobně více, než u jiných. Výsledkem je bolest, omezení pohybu a následně všech aktivit běžného života. A většinou to odnesou naše záda.



Co tedy dělat, aby záda dlouho vydržela? Jak se o ně starat, když máme tak málo času? Co pomůže a co ne? Na tyto a mnohé další otázky najdete odpověď na setkání a cvičení pod vedením fyzioterapeutky Veroniky Kristkové.

Přijďte si k nám opět po roce odpočinout, ulevit namáhaným zádům a načerpat inspiraci k praktickým cvikům.

Kdy: ve středu **22. 2. 2017** od 9:00 – 12:00

Kde: Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.

Projekt VÝZVA, Syllabova 19, Ostrava-Vítkovice (areál Lékařské fakulty Ostravské univerzity).

Zájemce prosíme o nahlášení účasti do 17. 2. 2017 na email pruvodce@prorodiny.cz, nebo na telefonních číslech 774 244 256, 774 244 511. ÚČAST ZDARMA.

**TĚŠÍ SE NA VÁS FYZIOTERAPEUTKA VERONIKA KRISTKOVÁ A TÝM SLUŽBY
RODINNÝ PRŮVODCE**

www.prorodiny.cz

<https://www.facebook.com/poradenstvirodinypruvodce>

OSTRAVA!!!



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Moravskoslezský
kraj

iii
PLÁNOVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB
v Moravskoslezském kraji