|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum, čas** | **Název přednášky** | **Místo konání** |
| **17. 1. 2022**  **15.00-18.00** | **Seznamte se prosím…** - tvorba prvního dojmu, seznamovací a komunikační strategie a cvičení  (Mgr. Jitka Vašková) | 1. máje 11,  Ostrava-Mariánské Hory |
| 31. 1. 2022 | **Arteterapie** - aneb pohlaďte svou duši skrze Vaši kreativitu interaktivní setkání s vybranými arteterapeutickými technikami  (Mgr. Eva Zwyrtková) | 1. máje 11,  Ostrava-Mariánské Hory |
| 14. 2. 2022 | **Senior v nebezpečí (a jak být v bezpečí…)**  - informace o programu MP, který má za cíl prevenci nebezpečných situací pro seniory  (Městská policie Ostrava) | 1. máje 11,  Ostrava-Mariánské Hory |
| 28. 2. 2022 | **Kryocentrum – aneb, necháte se zmrazit?**  A pokud ano, co tím získáte? Poměrně nová léčebně-rehabilitační metoda získává stále více příznivců a s jejími výsledky vás seznámíme | Kryocentrum Ostrava,  Vítězná |
| 14. 3. 2022 | **Gynekologické problémy ve vyšším věku**  - žena zůstává ženou i ve vyšším věku a proto se budeme zabývat možnými problémy ženské reprodukční soustavy i my, především z hlediska prevence  (Mgr. Jana Němcová) | 1. máje 11,  Ostrava-Mariánské Hory |
| 28. 3. 2022 | **Život s poruchami srdečního rytmu**  - naše kolegyně a zároveň velmi zkušená sestra se specializací ARO-JIP, vám představí celou škálu problematiky srdečních arytmií a jejich řešení  (Mgr. Martina Hudečková) | 1. máje 11,  Ostrava-Mariánské Hory |
| 11. 4. 2022 | **Hemodialýza** - život zachraňující metoda se stále vylepšuje a díky tomu se zvyšuje kvalita života těch, kterým zachraňuje život. Neboť nestačí jen žít, ale jde tady také o to, jak…  (odborná přednáška s exkurzí) | Hemodialyzační oddělení MNO |
| 25. 4. 2022 | **Dezinformace, hoax, fake news** - jsou všude a útočí na nás - jak rozpoznat důvěryhodné zdroje, ověřovat informace a nešířit zbytečně nepravdivé informace  (Mgr. Lenka Fonioková) | 1. máje 11,  Ostrava-Mariánské Hory |
| 9. 5. 2022 | **Hyperbarická medicína** - díky unikátnímu zařízení, jakým hyperbarická komora je, se může rozvíjet velmi specifický obor hyperbarické medicíny, která už dávno není jen o záchraně životů pacientů intoxikovaných kysličníkem uhelnatým…  (odborná přednáška s exkurzí) | Oddělení hyperbarické medicíny MNO |
| 23. 5. 2022 | **Les, to nejsou jen stromy, aneb co můžeme v lese** **učit a co díky lesu můžeme zažít?** - lesní inženýr, pedagog a terapeut vám prozradí, co to je lesní pedagogika a co můžete prožít v lese díky kurzu „Lesní mysl“  (Ing. Antonín Rob) | 1. máje 11,  Ostrava-Mariánské Hory |
| 6. 6. 2022 | **Meditace a relaxace v praxi** - velmi účinné metody pro to, jak si uchovat mentální svěžest a pozitivní mysl. Všichni už o nich slyšeli, ale kdo to doopravdy zkusil… po této zážitkové lekci se mezi ně budete moci rozhodně počítat  (Mgr. Jitka Vašková) | 1. máje 11,  Ostrava-Mariánské Hory (tělocvična) |
| 20. 6. 2022 | **Arboretum v Nových Dvorech**  - nádherným souborem dřevin vás provede odborný průvodce a prozradí i to, co na popiscích nenajdete…  (odborná přednáška s exkurzí) | Arboretum Nové Dvory |

**Upřesnění začátku přednášky a případné změny programu vzhledem k proticovidovým opatřením vyhrazeny - informace na webu školy** [**www.zdrav-ova.cz**](http://www.zdrav-ova.cz)

**Pro vstup do školy, je nutno prokázat bezinfekčnost.**

**Kontakty: Mgr. Jitka Vašková 595 693 619 jitka.vaskova@zdrav-ova.cz**

**Jarmila Bednářová 595 693 612 jarmila.bednarova@zdrav-ova.cz**