

## Podpora funkcí horních končetin

Jedná se o skupinový terapeutický kurz v rozsahu 5 x 75 min. Minimální počet účastníků kurzu – 3.

- **Cíle kurzu**

Intenzivnější a efektivnější využívání postižené horní končetiny v každodenních aktivitách podle vašich osobních cílů a přání.

- **Popis kurzu**

Kurz je zaměřen na podporu správné péče o horní končetinu, nácvik aktivní hybnosti, začlenění postižené končetiny do běžného života a její využití při denních činnostech, prevence druhotných změn a nalezení vhodného cvičení na doma.

Na počátku proběhne úvodní diagnostika se stanovením individuálních cílů, které budou na konci vyhodnoceny a stanovení terapeutického plánu. Součástí vyhodnocení kurzu jsou doporučení pro další rozvoj.

- **Co Vám kurz přinese?**

Budete umět končetinu polohovat a pracovat s ní tak, abyste maximálně podpořili její funkci a využívali ji při běžných aktivitách. Následkem toho předejdete vzniku druhotných komplikací (kontraktury, atrofie) a můžete končetinu opět přijmout jako plnohodnotnou část vašeho těla.

- **Pro koho je kurz určen?**

Pro osoby s parézou horní končetiny, při spasticitě, po úrazových stavech. Nejčastěji se jedná o osoby po CMP, traumatickém poranění mozku, DMO, traumatickém poranění horních končetin.

- **Začátek kurzu**

Pondělní kurz: 6. 2. 2012, 9:00

Středeční kurz: 8. 2. 2012, 15:30

Přihlášky do 27. 1. 2012

- **Přihlášky a informace na:**

**Tel.:** 774 939 169 nebo 222 712 534

**E – mail:** jana.rudolfova@fyzioaktiv.cz

**Osobně:** Komplex hotelu Olšanka

Táboritská 23/1000, Praha 3

Vchod přes recepci hotelu – 2. patro

## Trénink rozumových dovedností

Jedná se o skupinový terapeutický kurz v rozsahu 5 x 75 min. Minimální počet účastníků kurzu – 3.

- **Cíle kurzu**

Zlepšení praktických dovedností v běžném i pracovním životě podle vašich osobních cílů a přání. Jedná se zejména o organizaci pracovních i společenských aktivit, plánování volného času, dopravu po městě a další.

- **Popis kurzu**

Mozek lze cvičit podobně jako sval a jeho efektivním tréninkem lze dosáhnout celkově lepší úrovně kognitivních funkcí. Kurz se věnuje zejména tréninku paměti, pozornosti, rychlosti zpracování informací a řešení problémů. Seznámíte se s tím, jak mozek trénovat a jak se zlepšení odrazí ve vašem životě. Dále hledá možnosti, jak případné přetrvávající potíže kompenzovat.

Kurz bude zahájen seznámením účastníků a stanovením přesné náplně kurzu tak, aby maximálně vyhovovala každému z účastníků. Veškeré aktivity směřují k cíli, který si každý z účastníků stanoví ve spolupráci s lektorem na počátku kurzu. Součástí vyhodnocení kurzu jsou doporučení pro další rozvoj.

- **Co Vám kurz přinese?**

Správný a důsledný trénink se promítne do aktivit a celkové kvality Vašeho dne. Dojde ke zlepšení jednotlivých rozumových dovedností, což v důsledku podpoří schopnost organizace a plánování Vašeho života.

- **Pro koho je kurz určen?**

Pro osoby s potížemi v oblasti kognitivních funkcí (osoby po CMP, traumatickém poranění mozku, DMO) – zejména paměti, pozornosti, orientace v čase i prostoru, rychlosti zpracování informací a řešení problémů – na potíže v oblasti řečových funkcí je zaměřen Trénink komunikace.

- **Počátek kurzu**

Pondělní kurz: 6. 2. 2012, 10:30

Středeční kurz: 8. 2. 2012, 14:00

Přihlášky do 27. 1. 2012

- **Přihlášky a informace na:**

**Tel.:** 774 939 169 nebo 222 712 534

**E – mail:** jana.rudolfova@fyzioaktiv.cz

**Osobně:** Komplex hotelu Olšanka

Táboritská 23/1000, Praha 3

Vchod přes recepci hotelu – 2. Patro

## Trénink komunikace

Jedná se o skupinový terapeutický kurz v rozsahu 5 x 75 min. Minimální počet účastníků kurzu – 3.

- **Cíl kurzu**

Zlepšení praktických komunikačních dovedností vašich osobních cílů a potřeb. Jedná se především o komunikaci se známými i cizími lidmi, jednání na úřadech, komunikace pomocí mobilních telefonů, SMS, apod.

- **Popis kurzu**

Kurz je zaměřen na nácvik praktického užívání řeči v běžném životě. Náplň kurzu je tvořena tréninkem výbavnosti slov, tvorby vět, popisu a práce s textem. Tyto jednotlivé dovednosti budou vloženy do praktických dovedností jako telefonování, jednání na úřadech či neformální komunikace.

Kurz bude zahájen seznámením účastníků a stanovením přesné náplně kurzu tak, aby maximálně vyhovovala každému z účastníků. Veškeré aktivity směřují k cíli, který si každý z účastníků stanoví ve spolupráci s lektorem na počátku kurzu. Součástí vyhodnocení kurzu jsou doporučení pro další rozvoj

- **Co Vám kurz přinese?**

Zvýšení Vaší samostatnosti, zlepšení sociálních interakcí, zvýšení sebevědomí při komunikaci. Seznámení s možnostmi tréninku komunikace. Součástí vyhodnocení kurzu jsou doporučení pro další rozvoj.

- **Pro koho je kurz určen?**

Pro osoby s afázií.

- **Počátek kurzu**

Úterý 7. 2. 2012, 9:00 a 14:00

Přihlášky do 27. 1. 2012

**Přihlášky a informace na:**

**Tel.:** 774 939 169 nebo 222 712 534

**E – mail:** jana.rudolfova@fyzioaktiv.cz

**Osobně:** Komplex hotelu Olšanka

Táboritská 23/1000, Praha 3

Vchod přes recepci hotelu – 2. Patro

## Skupinové terapeutické kurzy

### Termíny

Kurzy začínají první týden v únoru 2012

|               | Pondělí<br><i>první kurz 6.2.2012</i> | Úterý<br><i>první kurz 7.2.2012</i> | Středa<br><i>první kurz 8.2.2012</i> |
|---------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 09:00 – 10:15 | Podpora funkcí horních končetin       | Trénink komunikace                  |                                      |
| 10:30 – 11:45 | Trénink rozumových dovedností         |                                     |                                      |
| 14:00 – 15:15 |                                       | Trénink komunikace                  | Trénink rozumových dovedností        |
| 15:30 – 16:45 |                                       |                                     | Podpora funkcí horních končetin      |

V případě, že Vám z termínu žádný nevyhovuje, neváhejte nás kontaktovat s konkrétním požadavkem a my se Vám pokusíme vyhovět.

### Místo konání

#### **FYZIO Aktiv – centrum rehabilitace a prevence**

Komplex hotelu Olšanka

Táboritská 23/1000, Praha 3

Vchod přes recepci hotelu – 2. patro

tel: 222 712 534

Možnost parkování v garážích hotelu – vjezd z ulice Lupáčova

### Ceník

| Kurz                            | Cena – 5 lekcí/ 75 min. |
|---------------------------------|-------------------------|
| Podpora funkcí horních končetin | 490 Kč                  |
| Trénink rozumových dovedností   | 490 Kč                  |
| Trénink komunikace              | 490 Kč                  |

Více informací získáte na internetové adrese [www.fyzioaktiv.cz](http://www.fyzioaktiv.cz) v sekci „ergoterapie“