

## Nabídka bezplatných přednášek

Krajská rada seniorů MSK nabízí zabezpečení bezplatných přednášek v místech vašich organizací a klubů seniorů (důchodců):

1. **přednáška o bezpečné jízdě** vlastním dopravním prostředkem včetně různých změn v silničním provozu. Je prováděna v době 90 minut zkušenými lektory výcvikových polygonů, kteří v roce 2018 zabezpečovali akci "Jedu s dobou" a proběhne i v tomto roce.
2. **přednáška** prováděna představitelem Energetického regulačního úřadu v době 60 minut **o nekalých praktikách zprostředkovatelů dodávky energií**, o změnách dodavatelů a ochraně spotřebitele energií.

Obě přednášky lze objednat u KRS MSK na e-mailovou adresu [krajska.rada@ms-seniors.cz](mailto:krajska.rada@ms-seniors.cz) s uvedením názvu a místa organizace, předpokládaný počet účastníků na přednášce a měsíc, kdy máte o přednášku zájem s časem provedení. Konkrétní termín domluvíme s organizátory a termín vám potvrdíme!

### CVIČTE BEZPEČNĚ !!

Organizace Seniorfitnes RSČR nabízí uzavřený **projekt o seniorském cvičení** na webové stránce [www.fitseniors.eu](http://www.fitseniors.eu) Po otevření této stránky se vám nabídne možnost vybrat si část svého těla, kterou chcete procvičit (bederní páteř, kyčle, kolena, ramena, záda aj.). Úvodem vybrané ukázky vám lékař krátce zhodnotí stav a průběh cvičení, potom bude názorně ukázáno provedení jednotlivých jednoduchých cviků. Vše je k dispozici ke zhlédnutí zdarma!

Více je popsáno i v časopise Doba seniorů č.1/2019 na straně 26. Přejeme bezpečné cvičení a především zmírnění vašich problémů!

předseda KRS MSK Ing. Pavel Gluc