



Spolufinancováno
Evropskou unií



Výměna zkušeností a dobré praxe v oblasti neformální péče

POZVÁNKA PRO PEČUJÍCÍ OSOBY

SETKÁNÍ NA TÉMA

ZDRAVÁ ZÁDA

Kdy: 12. 3. 2026, od 16.30 do 18.30 hod.

Kde: Farní sbor ČCE, Rebcova 557, Přeštice

Program:

- prevence a řešení bolesti zad
- cvičení na posílení svalů zad
- relaxace a protahovací techniky

Setkání je určeno osobám z území MAS Aktivios, které pečují o blízkého člena rodiny, ať již o osobu se zdravotním postižením či o seniora.

Bližší informace poskytne Ing. Tereza Eberlová, koordinátorka projektu, tel.: 775 764 420, e-mail: info@mas-aktivios.cz.

Akci pořádá MAS Aktivios, z.s. v rámci projektu „Realizace Akčního plánu pro OPZ+ MAS Aktivios“, který je podpořen finančními prostředky z ESF a ze státního rozpočtu ČR v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus, reg. CZ.03.02.01/00/22_008/0000968.