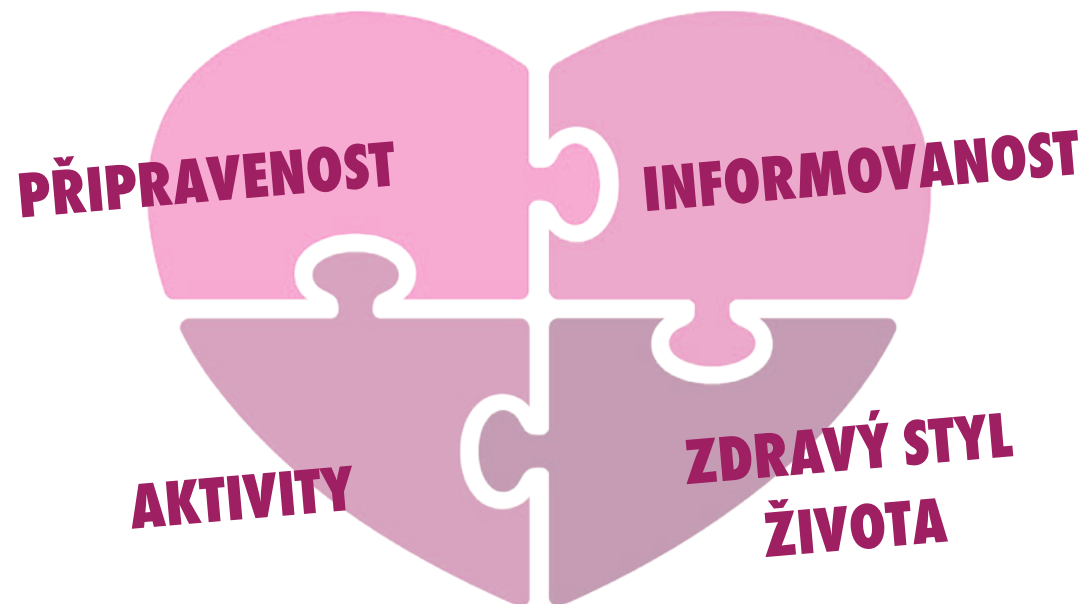




Semináře pořádá Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje v rámci projektu zdravotně preventivních aktivit. Tento projekt je spolufinancován z rozpočtu Olomouckého kraje.



FIT SENIOR 2021

1.

**MALÁ ŠKOLA
EPIDEMIOLOGIE**

2.

PSYCHOHYGIENA

3.

**JAK ŽÍT V ÉŘE
NOVÝCH NEMOCÍ**

**VSTUP
ZDARMA**

MUDr. Dagmar Malotová, MBA

Medicinský ředitel CTCenter MaVe, s.r.o, jehož součástí je i AGE CENTRUM, psychiatrická ambulance s rozšířenou péčí - geriatrická komplexní péče nejen o zdraví.

Absolvovala jsem UP, obor všeobecné lékařství v roce 1983. Mám tedy za sebou bohatou praxi jako ambulantní specialista medicíny dlouhodobé péče, trenér paměti, klinický mikrobiolog, konzultant léčby antibiotiky, auditor, lektor. Věnuji se klinické praxi i osvětě s radostí a chutí.

Jedna z velkých témat a výzev jsou interakce léků, užívání léků, doplňků, bylin. I s touto problematikou se na nás můžete obrátit.

e-mail: malotova@ctcenter.cz / recepce: 774 501 796



Ing. Václav Zatloukal

Krajský koordinátor Ministerstva práce a sociálních věcí projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň zabývající se stárnutím populace. Vystudoval magisterské studium na Vysoké škole logistiky o.p.s., obor logistika. Pracoval ve společnosti DAQUAS s.r.o. jako obchodní zástupce FOX Software. Jednatel společností Compuco Advance a Advance Base s.r.o., které se zaměřovaly na prodej a implementaci IT, zejména společností Microsoft a Novell.

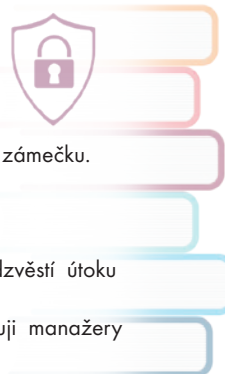
Jako člen Rady města Přerova byl jednatelem městské společnosti Technické služby města Přerova. Člen komise informatiky - Krajský úřad Olomouckého Kraje. Držitel certifikátu Národního úřadu pro kybernetickou a informační bezpečnost - základní kurz kybernetické bezpečnosti 2018.

e-mail: vaclav.zatloukal@mpsv.cz / tel: 778 716 720



DESATERO KYBERNETICKÉ BEZPEČNOSTI

1. Chráním svou elektronickou identitu.
2. Zním základní vlastnosti používání nástrojů a služeb.
3. Neklikám na podezřelé odkazy, weby a reklamy.
4. Věnuji vždy pozornost varování počítače.
5. Přemýšlím o tom, co dělám, proč a kam jdu, jsem opatrný i u stránek s ikonkou záměčku.
6. Pravidelně aktualizuji svůj počítač, zálohuji.
7. Nepoužívám nelegální SW.
8. Nikomu neposílám své citlivé údaje, chráním svá data šifrováním.
9. Nepodceňuji nevyžádané programy zobrazující reklamu, mohou být předzvěstí útoku a zavirování počítače.
10. Pokud si nejsem jist a mám pochybnosti, že se děje něco špatného, kontaktuji manažery kybernetické bezpečnosti.



KDE VŽDYCKY NAJDETE POMOC?

PORADNA

Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje úspěšně zahájila oficiální provoz akreditované bezplatné poradny pro seniory dle zákona č. 108/Sb., o sociálních službách 12. března 2020. Poskytujeme právní, bytové, sociální a rodinné poradenství dle Metodik poskytovaných služeb. Služba je poskytovaná zdarma a výhradně seniorské populaci v Olomouckém kraji.

Poradenství poskytují:

Mgr. Veronika Stejskalová - tel. 602 618 073
PhDr. Ivana Knausová, Ph.D. - tel. 602 647 230
Pevná linka do poradny - tel. 585 562 107
e-mail: poradna.olomouc@rscr.cz



Více se dozvíte na www.krsol.cz

Poradnu můžete navštívit osobně každé pondělí, doporučujeme rezervovat si čas vaší schůzky s poradcem telefonicky. Také nám můžete napsat.

1.

MALÁ ŠKOLA EPIDEMIOLOGIE

Přednášející. MUDr. Dagmar Malotová, MBA, medicínská ředitelka AGE CENTRA Olomouc

Nové nemoci, imunita, prevence, důležitost a význam vakcinace a očkování, zdravý životní styl

Zaměříme se na objasnění epidemiologických pojmů, jako je incidence, prevalence, epidemie, pandemie, číslo R, prevence.

Co můžeme udělat a proč?

Vakcinace a její význam, jak snížit nebezpečí nákazy.

Představíme si aktuální novinky v mikrobiologii a infektologii.

2.

PSYCHOHYGIENA

Přednášející. MUDr. Dagmar Malotová, MBA, medicínská ředitelka AGE CENTRA Olomouc

Návod, jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky k minimalizaci nepříznivých vlivů a posilování duševní rovnováhy a psychické pohody u seniorů (nejistota, úzkost, strach z nemoci a připravenost na věci příští).

Desatero ke spokojenému životu.

3.

JAK ŽÍT V ĚŘE NOVÝCH NEMOCÍ

Přednášející: Ing. Václav Zatloukal, MPSV, Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň

Prevence: registrace očkování, aplikace Tečka - certifikát, kde najdou senioři na webu validní informace.

Jak poznat fake news.

ICE karta.





