**Názov vzdelávacieho programu UTV: Zdravie a vitalita v jeseni života**

**Dĺžka trvania:** 1 rok

**Garant:** PhDr. Mgr. Mariana Magerčiaková, PhD., MPH, MBA

**Miesto:** Ružomberok

**Anotácia:**

Vzdelávací program je zameraný na jednu z najdôležitejších oblastí života seniora – zdravie. Zdravie starších ľudí je ovplyvňované mnohými faktormi, ktorým bude venovaná pozornosť aj počas prednášok a cvičení. Poslucháči sa oboznámia so zásadami správnej výživy, hydratácie, pohybovej aktivity a starostlivosti o ústnu dutinu vo vyššom veku, ako aj s fyzioterapiou u seniorov. Osobitnou témou bude aj prevencia a bezpečnosť seniorov vo vzťahu k zdraviu. Teoretické prednášky budú obohatené aj o praktické cvičenia, napríklad v oblasti merania základných životných funkcií a rôznych cvikov pre zdravie a prevenciu. Súčasťou vzdelávania bude aj problematika bezpečného užívania liekov a využívania nefarmakologických postupov v starobe. Rôzne náhle stavy sprevádzajú aj reálne životné situácie starších ľudí, preto sa zameriame aj na poskytovanie laickej prvej pomoci. Trendom posledných rokov je zdravotná gramotnosť a digitálna gramotnosť vo vzťahu k zdraviu a zdravotnej starostlivosti, preto neobídeme ani tieto témy. Významné postavenie v živote každého seniora má jeho rodina, preto sa tejto dôležitej sociálnej skupine povenujeme v súvislosti so starostlivosťou o zdravie. Správne medzigeneračné vzťahy a spolupráca v oblasti zdravia sú veľmi dôležité, preto medzi seniorov zavítajú aj mladí študenti, aby si vzájomne vymenili vedomosti a skúsenosti, a vedeli sa správne starať o zdravie bez ohľadu na svoj vek...