



*zve rodiče, prarodiče a další zájemce na*

**ON-LINE**

# **ŠKOLU ZAD**

**Správné držení těla**

## **Sed**

Sedíte správně u počítače a notebooku?  
A jak s mobilním telefonem?

## **Stoj**

jak se k práci dobře postavit aby byla brzy hotova  
a nás nebolela záda?

## **Zvedání a přenášení**

Ne jen v továrně zvedají těžká břemena.  
také zvedáte malé děti, spousty hraček  
autosedačky, kočárky, nákupy...

*Přednáška, dotazy a diskuze s ergoterapeutkou Bc. Evou Chvátalovou*

**15. dubna 2021  
v 16:00 hodin**

*Bližší informace a přihlášky*

*na tel.569 428 438, 777 736 068,*

*E-mail: [zvonecek@charitahb.cz](mailto:zvonecek@charitahb.cz), [www.hb.charita.cz](http://www.hb.charita.cz)*

*<https://www.facebook.com/MaterskecentrumZvonecek>*

Změna programů vyhrazena. Na konkrétní programy je vhodné se přihlásit předem,  
neboť kapacita míst je omezena.



místní Agenda 21



ZDRAVÁ MĚSTA, OBCE, REGIONY  
ČESKÉ REPUBLIKY