



# CENTRUM PRO PODPORU PEČUJÍCÍCH OSOB

Žižkova 10, 789 01 Zábřeh

## WORKSHOP

### Možnosti sebepéče z hlediska fyzioterapie

- ukázky dechových cvičení
- automobilizace kloubů a prevence bolesti zad
- informace o pomůckách a tejpování

Mgr. Michaela Pečimuthová  
fyzioterapeut



**ÚTERÝ** 

**23. 4. 2024 v 15:30**

Valová 8, Zábřeh  
rohová budova, přízemí

**PRO LAICKÉ PEČOVATELE  
V DOMÁCNOSTI**

**ZDARMA!**

Prosíme o nahlášení účasti!

Centrum pro podporu pečujících osob Zábřeh, CZ.03.02.02/00/22\_014/0000512

Tel. 605 403 832



Financováno  
Evropskou unií

 Charita  
Zábřeh