

Únor

v Centru pro pečující

Pohybové a kondiční aktivity v rehabilitaci

Městská knihovna Třeboň
Přednáší: PhDr. Marek Zeman, PhD.

5.2. | 16:00

Co je rehabilitace a fyzioterapie? Jak udržet nebo zvýšit naši tělesnou zdatnost? Představíme si nejčastější kondiční aktivity a vysvětlíme si jejich výhody a rizika. Chcete vědět, proč je důležitá rozcvička, chůze, balanční cvičení, pohyb ve vodě nebo třeba tanec? Přijďte si poslechnout prezentaci s promítáním přímo od fyzioterapeuta, který působí v Slatinných lázních Třeboň a zároveň je garantem studijního programu Fyzioterapie na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Tato přednáška je realizována se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci projektu reg. č. TQ01000591 Programu SIGMA.

Kardiovaskulární onemocnění jako diagnóza

Městská knihovna Třeboň
Přednáší: MUDr. Hana Krnínská Liškařová

21.2. | 16:00

Máte doma blízkého člověka čerstvě propuštěného z nemocnice po infarktu myokardu či po srdeční operaci? Probereme nejčastější kardiologické diagnózy a jejich možné komplikace, se kterými se můžeme potkat, jak rozpoznat zhoršení zdravotního stavu, kdy kontaktovat praktického lékaře a kdy naopak volat záchranku.

Jak pracovat se vztahem, aby byl funkční a naplňoval naše potřeby?

Městská knihovna Třeboň
Přednáší: Denisa Dohnalová, Dis.

26.2. | 16:00

Vztahy, zvláště ty dlouhodobé, jsou často náročné a střídají se období pohody a období nepohody. Jak se dá se vztahem pracovat tak, aby byl funkční a přinášel nám do života radost? Jaké potřeby je nutné naplňovat, abychom se ve vztahu cítili spokojeně? Co dělat, když se ve vztahu ztrácíme? Kdy je šance na obnovu či udržení a kdy je lepší vztah ukončit?

Setkání pečujících

Centrum pro pečující (Dukelská 145)
Skupinu vede: Mgr. Lucie Hanáčková Bicková

28.2. | 15:30

Tímto Vás zveme do otevřené skupiny, kde si můžeme sdílet své zkušenosti, starosti i radosti, které jsou s péčí o blízké spojené. Můžete jen naslouchat nebo se zapojit. Vše je jen na Vás. Tato skupina je otevřená každému zájemci z řad pečujících. U nás máte možnost na chvíli uniknout z vypjatého domácího prostředí a uvědomit si, že v tom nejste sami. Přijďte načerpat novou sílu na péči.

CZ.03.02.01/00/22_008/0000954
Podpora pečujících osob v území působnosti MAS Třeboňsko o.p.s.

Vstup zdarma



Spolufinancováno
Evropskou unií



Centrum pro pečující při
MAS TŘEBOŇSKO o.p.s.



MĚSTSKÁ
KNIHOVNA Třeboň



Třeboň



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

T A
Č R