

Centrum pro pečující v Třeboni pro Vás připravilo sérii přednášek a setkání podpůrné skupiny:

Listopad: měsíc péče o sebe

**Vstup
zdarma**

10. 11. | 16:00

Setkání pečujících

Kde: Centrum pro pečující Třeboň (Dukelská 145)
Sociální pracovnice: Mgr. Barbora Šírká

Zde se můžete podělit o svoje zkušenosti, poznatky a pocity spojené s péčí o osobu blízkou. Načerpáte rady a tipy v péči. Najdete u nás atmosféru klidu a pochopení. Setkání vede zkušená sociální pracovnice.

15. 11. | 16:00

Péče o dolní končetiny - jak o nohy pečovat, aby nám ve zdraví sloužily.

Kde: Městská knihovna Třeboň
Přednášející: Mgr. Lenka Šedová, Ph.D.

Dozvíte se, jak správně o nohy pečovat. Povíme Vám také, při kterých onemocněních se musí dbát zvýšené opatrnosti o dolní končetiny a co můžete na chodidlech objevit.

24. 11. | 16:00

Reflexní terapie pro laiky a její využití v praxi

Kde: Městská knihovna Třeboň
Vedoucí kurzu: Dana Chyňavová

Naše nohy jsou mimořádná část těla a patří k nejcitlivějším částem našeho těla. Ukážeme si, jak lze skrze reflexní zóny uvolňovat bloky i bolesti těla, jak můžeme podporovat činnost a správnou funkci vnitřních orgánů. Také jak podněcovat tělo, aby se regenerovalo samo či jak podpořit uvolňování toxinů a fyzického a emocionálního napětí a dodat tělu energii.

29. 11. | 15:30

Můj osobní prostor - nevstupovat prosím

Kde: Městská knihovna Třeboň
Přednášející: Denisa Dohnalová, Dis.

Společně si vysvětlíme, co je osobní prostor, k čemu slouží a jak si jej nastavit. Provedeme si praktická cvičení. Pohlédneme sami do sebe, kdo jsem, co cítím? Kým bychom chtěli být? Nastavíme si plán kroků k sebelásce.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

