

ÚNOR 2022

měsíc klidu a pohody

CENTRUM PRO PEČUJÍCÍ PRO VÁS PŘIPRAVILO NÁSLEDUJÍCÍ AKCE:

9.2. Povídání o józe a jejím vlivu na zdraví

16:00 Kde: Městská knihovna Třeboň
Lektorka: Bc. Alžběta Šabouková

Dozvíte se více o tom, co je vlastně jóga a čím může jóga obohatit váš život. Povíme vám, jak se zorientovat v nabídce různých typů jógy, stručně si vysvětlíme, pro koho je vhodný který typ a jaké jsou mezi nimi rozdíly. Dále si popovídáme o očistných jógových technikách, vhodných například pro jarní detox a celý program zakončíme oblíbenou kakaovou ceremonií.

16.2. Setkání pečujících

15:30 Kde: Centrum pro pečující Dukelská
Lektorka: Mgr. Barbora Šířová

Přijďte k nám si popovídat o tom co péče o osobu blízkou obnáší. Setkáte se dalšími lidmi, které pečují stejně jako Vy o své blízké. Dozvíte se, jak si péči ulehčit. Uvítá Vás atmosféra klidu, soukromí a vstřícnosti.

21.2. Seznámení s Ajurvédou

15:30 Kde: Městská knihovna Třeboň
Přednášející: Jana Navrátilová

Ájurvěda je vědou uvědomělého žití, jež vznikla ve starověké Indii. Vyučuje takový životní styl, který, pokud ho člověk žije, předchází nemocem a těší se díky němu pevnému zdraví a pocitu pohody. Seznámíme se s ájurvédskými principy, které nám připomenou schopnosti samoléčby a navedou, jak si udržovat nebo znovu získat zdraví léčivou stravou, vyrovnaným životním stylem a vnitřním klidem. Naladíme se na přírodní rytmické změny týkající se dne, ročního období a fází života od zrození ke stárnutí. Prohloubíme celkové poznání sebe sama. Řekneme si jaké oleje pomohou zmírnit ztuhlost svalů a bolest zad, jaké rituály vnést do každodenního života, které mají široké působení proti stárnutí a k odstranění únavy. A další jiná doporučení, které nám ajurvěda nabízí ke spokojenému žití a k nalezení rovnováhy v oblasti fyzické, duševní a duchovní.

23.2. Hodnocení kognitivních funkcí - testování paměti

Kde: Centrum pro pečující Dukelská

Certifikovaný pracovník s Vámi projde test, který se zaměří na pozornost, orientaci, paměť, slovní produkci, řečové a zrakově – prostorové schopnosti. Toto zhodnocení je vhodné nejen pro ty, kteří mají poruchu neurologickou či neurodegenerativní onemocnění, poruchu štítné žlázy či jsou po cévní mozkové příhodě. Test si může přijít zkusit i ten, kdo chce vědět, v jaké je kondici. Počet míst je omezen. Trvání testu cca 1 hodina. Prosíme o přihlášení na tel. 722 318 313.

VSTUP ZDARMA