

ČERVEN 2022

MĚSÍC PLNÝ SEMINÁŘŮ A WORKSHOPŮ

Pedikúra aneb jak připravit nohy na léto

Městská knihovna Třeboň

8. 6. | 15:30

Petra Hamerníková

Zajímá vás péče o nohy? Chcete se dozvědět, jak o ně pečovat v domácím prostředí? Můžete se zeptat odborníka s praxí a získat rady, jak pečovat o nohy doma a kdy raději nechat péči na odborníkovi. Názorně vám ukáže péči o chodidla i nehty. Budete mít možnost se individuálně ptát.

Trénování paměti

Městská knihovna Třeboň

13. 6. | 15:30

PhDr. Lenka Motlová

Přijďte si zase rozhybat mozkové závity, pokračujeme v našem mozkovém joggingu. Načerpáte tipy, jak trénovat mozek doma a udržovat ho ve formě.

Reflexní terapie nohy pro laiky

Městská knihovna Třeboň

15. 6. | 15:30

Dana Chyňavová

Naše nohy jsou mimořádná část těla a patří k jeho nejcitlivějším částem. Ukážeme si, jak lze skrze reflexní zóny uvolňovat bloky a bolesti těla, jak můžeme podporovat správnou funkci vnitřních orgánů. Jak podněcovat tělo, aby se regenerovalo samo či jak podpořit uvolňování toxinů, fyzického a emocionálního napětí, a jak dodat tělu energii. Povíme si, jak vše aplikovat na sobě i druhých, pokud nás požádají o pomoc.

Setkání pečujících

Centrum pro pečující

22. 6. | 15:30

Mgr. Barbora Široká

Jako vždy se společně sejdeme, abychom si sdělili tipy a triky v péči o blízké osoby. Během tohoto hovoru často vyplynou i situace, kdy zjistíme, v jaké další oblasti vám můžeme pomoci. Vždy se na nás můžete s důvěrou obrátit.

Testování paměti

Centrum pro pečující

27. 6.

Ing. Eva Pípalová

Certifikovaný pracovník s Vámi projde test, který se zaměří na pozornost, orientaci, paměť, slovní produkci, řečové a zrakově – prostorové schopnosti. Tento test je vhodné provést i pro všechny, kteří chtějí vědět, v jaké jsou kondici. Počet míst je omezen. Prosíme o přihlášení na tel. 722 318 313. Test je zdarma.

VSTUP ZDARMA

Centrum pro pečující, Dukelská 145, Třeboň

Projekt Centrum pro pečující, reg. číslo CZ.03.2.65/0.0./0.0./16_047/0015565.