



Centrum pro pečující
TŘEBOŇ

VSTUP ZDARMA

V CENTRU PRO PEČUJÍCÍ

Říjen

17. 10. | 16:00

MĚSTSKÁ KNIHOVNA TŘEBOŇ

Šmejdi, aneb nekalé obchodní praktiky

Přednášející: Denisa Dohnalová, Dis.

Jak rozpoznat nekalé obchodní praktiky, jak se lze bránit, jak nakládat se svými údaji a rozpoznat nebezpečí na internetu, rizika levných energií, podomní prodejci apod. Rozbor psychologických triků tzv. šmejdů, a jak postupovat, když naletíme..

18. 10. | 16:00

U SVĚTA 750 (HOTEL REGENT A HOTEL SVĚT)

Nordic Walking

Lektorka: Mgr. Lenka Šedová, Ph.D.

Nordic walking je vhodný jako prevence pohybových problémů v každém věku, ale také jako rehabilitační a doplňkové cvičení při operacích velkých kloubů. Přijďte se naučit či zdokonalit chůzi, která je považována za nejzdravější pohyb v každém věku. S sebou si vezměte sportovní oblečení a sportovní obuv, pití. Hole v případě nutnosti rádi zapůjčíme. Prosíme o rezervaci formou sms na čísle: 722 318 313.

19. 10. | 15:30

CENTRUM PRO PEČUJÍCÍ (DUKELSKÁ 145)

Setkání pečujících

Lektorka: Mgr. Lucie Bicková

Zveme vás do otevřené skupiny, kde si můžeme sdělit své zkušenosti, starosti i radosti, které jsou s péčí o blízké spojené. Můžete naslouchat, přikyvovat nebo se zapojit. Vše je jen na vás. Tato skupina je otevřená a může se přidat kdokoliv a kdykoliv ji můžete opustit. U nás máte možnost na chvíli uniknout z vypjatého domácího prostředí a uvědomit si, že v tom nejsme sami, i když to tak někdy vypadá. Přijďte načerpat novou sílu na péči.

24. 10. | 16:00

MĚSTSKÁ KNIHOVNA TŘEBOŇ

Paměť

Přednášející: PhDr. Lenka Motlová

Jak si udržet dobrou paměť, koncentraci a duševní pohodu v současné době plné stresu?

Během přednášky si účastníci vyzkouší techniky a strategie vedoucí k lepšímu zapamatování. Naučíte se, jak si zachovat nejen čistou mysl a udržet dobrou pozornost, ale i zůstat psychicky v pohodě. Účastníci budou seznámeni s praktickými tipy na trénování paměti, které nedovolí mozku zlenivět.

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



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



MĚSTSKÁ
KNIHOVNA Třebon



Třebon