

# LISTOPAD

## V CENTRU PRO PEČUJÍCÍ

1. 11. 15:00 | 16.11. 16:00 | 23.11. 10:00

MĚSTSKÁ KNIHOVNA TŘEBOŇ

## TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Přijďte si procvičit mozkové závity a nedejte Vašemu mozku možnost zlenivět a zapomínat. Jako bonus navíc budete mít možnost po mozkovém joggingu zkusit 3D relaxaci jako odměnu po dobře odvedené práci.

9. 11. | 15:30

CENTRUM PRO PEČUJÍCÍ (DUKELSKÁ 145)

## SETKÁNÍ PEČUJÍCÍCH

Lektorka: Mgr. Lucie Hanáčková Bicková

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 Vás. Tato skupina je otevřená a může se přidat kdokoli a kdykoli 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 na čerpat novou sílu na péči.

21. 11. | 16:00

MĚSTSKÁ KNIHOVNA TŘEBOŇ

## PROČ A JAK SE STARAT O PÁNEVNÍ DNO

Přednáší: Bc. Alžběta Šabouková

Chcete vědět na co všechno má vliv správná funkce pánevního dna? A jak jeho funkci podpořit? Nabídneme Vám pohled klasického západního zdravotnictví i alternativních holistických přístupů.

# VSTUP ZDARMA

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