



PROSINEC

Centru pro pečující

2. 12. | 10:00

**Centrum pro pečující
(Dukelská 145)**

Trénování paměti

PhDr. Lenka Motlová

Na těchto setkáních získáváte praktické rady a tipy, jak si lépe pamatovat a jak paměť procvičovat i doma. Po tomto trénování budete mít možnost vyzkoušet si relaxaci pomocí virtuální reality.

12. 12. | 16:00

**Městská knihovna
Třeboň**

Pozitivní i stinné stránky Vánoc

Denisa Dohnalová, Dis.

Blíží se oblíbené svátky, na které se většina lidí těší. Věděli jste, že pro určitou skupinu lidí je to naopak nejtěžší období v roce? Co s sebou přináší blížící se Vánoce právě u té druhé skupiny? Jak pomoci sobě i blízkým, když jsou Vánoce strašákem?

14. 12. | 15:30

**Centrum pro pečující
(Dukelská 145)**

Setkání pečujících

Mgr. Lucie Hanáčková Bicková

Toto setkání pečujících proběhne ve vánoční atmosféře. 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 na 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 načerpat novou sílu na péči.

19. 12. | 16:00

**Městská knihovna
Třeboň**

Zimní pohoda a nachlazení s aromaterapií

Broňa Hradecká, diplomovaný aromaterapeut

Venku je už nějakou dobu brzy tma a paní Zima se u nás začíná zabydlovat. Někde kolem nás poletují virózy. Pojdte se se mnou na chvíli zastavit, zklidnit vaši mysl, zhluboka se nadechnout a naladit se na sváteční dny. Na workshopu nás čeká předvánoční tvoření, kde si můžete vytvořit směs z éterických olejů, která vám přinesou pohodu do míst, která máte rádi a kde trávíte svůj čas. Můžete si také vyrobit balzám na rty či inhalační tyčinku pro zdravé dýchání. Nebo si jen poslechnout, jak s pomocí aromaterapie zatočit s prochlazením, dýchacími potížemi, horečkou, bolestí zad, bolestí uší. Cena materiálu na výrobek je cca 80-90 Kč.

Akce uskutečňeny v rámci projektu Centrum pro pečující, reg. číslo CZ.03.2.65/0.0./0.0./16_047/0015565.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Centrum pro pečující
TŘEBOŇ

MĚSTSKÁ
KNIHOVNA



Třeboň



Třeboň