

Březen

V CENTRU PRO PEČUJÍCÍ

8.3.
16:00

OČISTA TĚLA V SOULADU S PŘÍRODOU

RADMILA MALINOVSKÁ, LEKTORKA FYTOTERAPIE
MĚSTSKÁ KNIHOVNA V TŘEBONI

Společně se můžeme otevřít známým i novým možnostem o tom, jak vědomě obnovovat svou energii a sílu na jaře. Jak pročistit své tělo a svou duši. Ráda se s Vámi podělím o mé nové poznatky, které se dotýkají psychosomatiky, potravin a bylin. Každé jaro je obnovena energie jak v přírodě i v nás, která se rozvine v následujícím období.

15.3.
15:30

SETKÁNÍ PEČUJÍCÍCH

MGR. LUCIE HANÁČKOVÁ BICKOVÁ
CENTRUM PRO PEČUJÍCÍ (V DUKELSKÉ 145)

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 kdykoliv ji může 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.

22.3.
16:00

PRVNÍ POMOC JINAK

DENISA NOVÁKOVÁ, VEDOUcí SESTRA LSPP TŘEBOŇ
MĚSTSKÁ KNIHOVNA V TŘEBONI

Přijďte a načerpejte cenná doporučení, jak vytvořit pro seniora bezpečný domov a jak předcházet nehodám v domácnosti. Štěstí přeje připraveným!

28.3.
16:00

POZITIVNÍ MYSL = CESTA KE ZDRAVÍ

DENISA DOHNALOVÁ, DIS.
MĚSTSKÁ KNIHOVNA V TŘEBONI

Řekneme si, jak naše mysl souvisí se zdravím. Co se děje v těle, když procházíme těžkým obdobím, jsme ve stresu nebo jsme nastaveni negativně. Zkusíme si techniky, jak odbourat stres, jak myslet pozitivně a co dělat, když nám tělo dá stopku.

CZ.03.02.01/00/22_008/0000954
Podpora pečujících osob v území působnosti MAS Třeboňsko o.p.s.