

15. 5. / 16:00 Funkční pánevní dno Tělocvična Gymnázia Třeboň (Na Sadech 308 - užíjte boční vchod)

Přijměte pozvání na seminář, kde se dozvíte, jak bolesti v zádech souvisí s pánevním dnem. Během praktického cvičení si osvojíte jednoduché cviky, které vám pomohou se zbavit bolestí. Dozvíte se, jaké pomůcky a cviky je vhodné použít, aby vaše pánevní dno bylo opět v kondici. Součástí bude i jóga proti bolestem zad po akutních obtížích s páteří a po operacích. S sebou si vezměte podložku na cvičení, obuv do tělocvičny bez černé podrážky a šátek na přikrytí.

Workshop vede: Alena Stellnerová,

akreditovaná lektorka pánevního dna a cvičitelka Jógy v denním životě

20. 5. / 16:00 Psychosomatika v kontextu terapeutické práce Městská knihovna Třeboň

Psychosomatika je obor, který objevuje souvislosti mezi psychikou a tělem. Psychika je prostor uvnitř nás a zahrnuje vše, na co myslíme nebo prožíváme. To vše je v nás uloženo, i když na to právě nemyslíme. Společně se budeme zabývat příčinami problémů, jejich řešením a zároveň bude i prostor pro dotazy.

Přednáší: Denisa Dohnalová, Dis.

Květen

Centrum pro pečující Třeboň

22. 5. / 15:30 Setkání pečujících Centrum pro pečující Třeboň (Dukelská 145)

Setkání pečujících je otevřená skupina, do které se můžete kdykoli v průběhu roku přidat a účast na ní následně není povinná. Ve skupině si můžete navzájem poradit, podpořit se, sdílet své zkušenosti, starosti i radosti, které jsou s péčí o blízké spojené. Zda budete jen naslouchat nebo se aktivně zapojíte, je jen na vás. U nás máte možnost na chvíli uniknout z vypjatého domácího prostředí a uvědomit si, že v tom nejste sami, i když se tak někdy můžete cítit. Přijďte načerpat novou sílu na péči.

Skupinu vede: Mgr. Lucie Hanáčková Bicková

29. 5. / 16:00 Cévní mozková příhoda Městská knihovna Třeboň

CMP je náhlá porucha krevního oběhu mozku, která vede k nevratnému poškození mozkové tkáně. Jde o akutní stav, který vyžaduje neodkladnou lékařskou pomoc, kdy nejdůležitější roli hraje čas. Dozvíte se, jak lze mozkové příhodě předcházet, jak probíhá léčba po mozkové příhodě a následné péče.

Přednáší: MUDr. Hana Krninská Liškařová

Vstup zdarma

CZ.03.02.01/00/22_008/0000954

Podpora pečujících osob v území působnosti MAS Třeboňsko o.p.s.