

V měsíci září 2021 jsme si vás připravili tyto zajímavé akce:

Dne 4.9.2021 od 14:00 hodin kurz nordic walking. Během lekce se seznámíte se základními principy nordic walkingu, nacvičíme základní principy a probereme chyby, kterých se můžeme při severské chůzi dopustit. Lekce bude proložena pravidelnými pauzami, které vyplníme protažením, posilováním a povídám o nutném vybavení na nordic walking. Lekce proběhne 2-2,5 hodiny v lázeňském parku Aurora. Pokud máte vlastní hole, prosíme, doneste si je. Kdo vlastní nemá, rádi zapůjčíme. S sebou si vezměte sportovní oblečení, lehčí batůžek na pití a menší svačinu. Kurz vede Mgr. Lenka Šedová, PhD. Kurz je zdarma, je určen pro pečující i široké veřejnosti

Dne 15.9.2021 od 16:00 v sídle Centra pro pečující v Dukelské 145 proběhne další setkání pečujících vedené Mgr. Barborou Šírokovou. Během setkání si můžete sdělit svoje zkušenosti s péčí o blízkou osobu, získat rady pro praxi i od dalších pečujících. Můžete u nás v klidném prostředí, atmosféře porozumění poodhalit a sdílet své pocity, které péče přináší.

20.9.2021 od 14:00 v Centru pro pečující pořádáme workshop na téma inkontinence. Budeme se zabývat příčinami, možnostmi léčby a také inkontinenčními pomůckami. Každý účastník bude mít možnost se soukromě zeptat, jak řešit svojí situaci (problém). Účastníci workshopu obdrží vzorky pomůcek zdarma. Workshop se vede specialista na inkontinenci, je zdarma a je určen pečujícím i pro široké veřejnost.

22.9.2021 od 16:00 v Centru pro pečující pořádáme přednášku Aromaterapie. Aromaterapie je specifické využití čistých éterických olejů zevní aplikací na kůži či vdechováním. Tato terapie má tu moc pomoci nám cítit se skvěle, navodit dobrou náladu či zmírnit smutek. Za pomoci vlastností rostlinných silic jsme schopni nastartovat ozdravné procesy v našem těle. Kurz vede Broňa Hradecká profesionální aromaterapeut s letitou praxí. Přednáška je zdarma a je určena pro širokou veřejnost.