

3. 5. A 31. 5. | 15:30 SETKÁNÍ CENTRUM PRO PEČUJÍCÍ (V DUKELSKÉ 145) MGR. LUCIE HANÁČKOVÁ BICKOVÁ **PEČUJÍCÍCH**

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 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.

10. 5. | 16:00 **NADVÁHA A OBEZITA**

MĚSTSKÁ KNIHOVNA TŘEBOŇ
DOC. MGR. LENKA ŠEDOVA PH.D.

Tato tematika je velice aktuální pro častý výskyt v populaci. Obezita s sebou nese celou řadu zdravotních rizik. V přednášce se zmíníme o tom, jaký je rozdíl mezi nadváhou a obezitou, jak se poznají, s jakými komplikacemi se pojí, proč je obezita nebezpečná pro naše zdraví. Dále si nastíníme, co můžeme udělat sami, abychom nadváhu či obezitu ovlivnili.

KVĚTEN

CENTRUM PRO PEČUJÍCÍ
S JIHOČESKOU UNIVERZITOU
V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH **VSTUPNÉ ZDARMA**

17. 5. | 16:00 **CÉVNÍ MOZKOVÉ PŘÍHODY NEBOLI MRTVICE**

MĚSTSKÁ KNIHOVNA TŘEBOŇ
DOC. MGR. LENKA ŠEDOVA PH.D.

Jedná se o akutní stav, který způsobuje závažné poruchy našeho zdraví. Tento stav vzniká v důsledku přerušení krevního zásobení některé části mozku. Mozková příhoda může vzniknout z několika důvodů, které se mohou vzájemně kombinovat. Patří mezi ně ucpání nebo prasknutí cévy v mozku, což vede k nedostatečnému krevnímu zásobení v mozku. V závislosti na velikosti a umístění postižené oblasti mozku se může mrtvice projevit různými způsoby. Někdy mrtvice může být bez projevů. V rámci této přednášky budou řešeny nejen příčiny cévních mozkových příhod, ale také se budeme věnovat otázkám rozpoznání, prevence a léčby tohoto stavu.

24. 5. | 16:00 **AKTIVNÍ STÁŘÍ**

MĚSTSKÁ KNIHOVNA TŘEBOŇ
DOC. MGR. LENKA ŠEDOVA PH.D.

Zjednodušeně řečeno, stárnutí začíná již od narození a jedná se o proces geneticky podmíněných změn, spojených s postupným opotřebením lidského organismu během věku. Stárnutí souvisí s výskytem řady onemocnění, z nichž většinu lze oddálit zdravým životním stylem. Cílem této přednášky je poskytnout informace o tom, jakými způsoby lze civilizační nemoci oddálit. V rámci přednášky budou představeny konkrétní kroky, které lze podniknout, aby se oddálil vznik civilizačních nemocí. Přednášející se zaměří na zdravý životní styl a na to, jaké faktory ovlivňují stárnutí organismu. Součástí přednášky bude také krátké cvičení na židlích, které pomůže účastníkům zlepšit svou fyzickou kondici a zdraví.

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