

ZÁŘÍ

V CENTRU PRO PEČUJÍCÍ TŘEBOŇ

SETKÁNÍ PEČUJÍCÍCH

CENTRUM PRO PEČUJÍCÍ, DUKELSKÁ 145, TŘEBOŇ
SKUPINU VEDE: MGR. LUCIE HANÁČKOVÁ BICKOVÁ

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 i zapojit. Vše je jen na Vás. Tato skupina je otevřená a kdokoliv se může přidat. U nás máte možnost na chvíli uniknout z vypjatého domácího prostředí a uvědomit si, že v tom nejsme sami. Přijďte načerpat novou sílu na péči.

15:30

6.9.

15:00

JAK TRÉNOVAT MOZEK? JAK SI LÉPE PAMATOVAT?

DŮM ŠTĚPÁNKA NETOLICKÉHO, MASARYKOVO NÁMĚSTÍ 89/I, TŘEBOŇ
PŘEDNÁŠÍ: PHDR. LENKA MOTLOVÁ PH.D. LEKTORKA JIHOČESKÉ UNIVERZITY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Mark Twain řekl: „Děláme strašně málo k procvičení paměti, k jejímu živení, posilování a ochraně“. Pojdme to společně změnit a paměť si procvičit! Dozvíte se, jak naše paměť funguje a jak ji můžeme trénovat v každodenním životě. Ukážeme si cvičení zaměřená na koncentraci, krátkodobou i dlouhodobou paměť.

11.9.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

CENTRUM PRO PEČUJÍCÍ, DUKELSKÁ 145, TŘEBOŇ
LEKTOR: PHDR. LENKA MOTLOVÁ PH.D. LEKTORKA JIHOČESKÉ UNIVERZITY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Prakticky navazujeme na proběhlou přednášku, na trénování si rozhýbeme mozkové závity a nenecháme je zakrnět. Trénování paměti není jen pro seniory, ale pro každého z nás.

od
10:00

15.9.

15:00

NENECHTE SVŮJ MOZEK ZLENIVĚT!

DŮM ŠTĚPÁNKA NETOLICKÉHO, MASARYKOVO NÁMĚSTÍ 89/I, TŘEBOŇ
PŘEDNÁŠÍ: PHDR. LENKA MOTLOVÁ PH.D. LEKTORKA JIHOČESKÉ UNIVERZITY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Náš mozek potřebuje procvičovat, stejně jako naše tělo. Ale jak to udělat, aby mozek nezlenivěl? Přijďte a naučíte se praktické tipy, jak si lépe pamatovat a nedovolit mozku stárnout.

25.9.

CZ.03.02.01/00/22_008/0000954

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