



PROSINEC V CENTRU PRO PEČUJÍCÍ



ANEB NALAĎME SE DO POHODY

Jak vyzrát na depresi?

Kde: Městská knihovna Třeboň

Vedoucí workshopu:

Denisa Dohnalová, DiS - psychoterapeutka

Deprese je fenomén a často se s ní setkáme už v běžném hovoru, kdy někdo prohlásí: " Já mám depku." Co vlastně deprese je a jaké jsou její příznaky? Kdy už jde o vážný stav? Jak a kde brát dnes sílu, když se nám nedaří.

Přijďte načerpat rady a tipy v dnešní hektické době.

8.12.
15:30

Aromaterapie a její využití

Kde: Dům dětí Chlum u Třeboně

Vedoucí workshopu:

Broňa Hradecká, profesionální aromaterapeut

Jedná se o pokračování úspěšného workshopu, který již proběhl v městské knihovně v Třeboni.

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.

Tentokrát se budeme zabývat tím, jak se naladit v zimním období a zároveň si ukážeme příklady využití při respiračním onemocnění. Sebou si můžete odnést olej namíchaný přímo Vám na míru.

9.12.
17:00

Vánoční setkání pečujících

Kde: Centrum pro pečující, Dukelská 145, Třeboň

Sociální pracovnice: Mgr. Barbora Široká

Jsme rádi, že se skupina pečujících rozrůstá a dali nám důvěru další noví členové, kteří si u nás mohou promluvit o péči o blízkého člověka. Můžete zde načerpat tipy při péči o blízkou osobu, sdělit svoje osobní zkušenosti.

15.12.
15:30

VSTUPNÉ ZDARMA NA VŠECHNY AKCE



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

