

Dny zdraví v září



4. září, 18:00–19:00 h

Sportovní hala - modrá tělocvična

JÓGA S MÍŠOU PŘÍVĚTIVOU

Pro děti a dospělé, hravé, jemné plynutí v rytmu dechu...



7. září, 10:00–17:00 h, KD Beseda

VELETRH VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT

Nejširší nabídka mimoškolních aktivit na jednom místě.

Bohatý pódiový program, výtvarné, hudební a sportovní workshopy, skákací hrad... Občerstvení zajištěno.

11. září, 14–16 h, Pod Lipkami

DEN S RESIDENTEM

Domácí péče Dačice oslaví 25 let

Přednášky o službách dostupných na Dačicku a dále s tematikou pečování doma. Stánky zaměřené na tělesnou kondici, rehabilitaci, první pomoc, pečovatelské a ošetrovatelské, gerontologii, stomatologii a dentální hygienu, zdravot. přístroje a pomůcky. S přítomnými odborníky bude moct diskutovat o problematice. Pro děti skákací hrad.



Ministerstvo životního prostředí



12. září, 17:00–18:30 h

Sportovní hala - zelená tělocvična, Lenka Štěpánová

MOHENDŽODÁRO

Přednáška a zároveň ukázka cvičení pro ženy.

Mohendžodáro - tantrajóga je zkrášlující a omlazující cvičení, které dodává ženám krásu a svěžest. Má řadu omlazujících účinků, harmonizuje hormonální systém, posiluje oslabené pánevní dno a ženské orgány, posiluje dráhu ledvin. Uvolňuje a zároveň harmonizuje emoce, uvolňuje a zbavuje tělo i psychiku kontroly a vede k přirozenému projevu.

Pokud Vás přednáška zaujme, koncem září 2019 můžete naskočit do základního kurzu.

16. září, 17–18 h, Kino Beseda

MUDr. Jaroslava Marková + Veronika Marková, DiS.

DENTÁLNÍ HYGIENA

základ pro pacienta i lékaře

Přednáška je určena pro ty, kteří chtějí pečovat o svůj chrup. Malý dárek pro každého.

17. září, 18–19 h, Kino Beseda

KOMUNIKACE

aneb jak se spolu domluvit

Zábavné vyprávění o tom, jak se spolu mnohdy nedokážeme domluvit, jak jeden říká A a druhý rozumí B. Doplněno příběhy a praktickými zkušenostmi. O své znalosti, zkušenosti a příběhy se podělí ředitelka organizace Otevřená OKNA, z.ú PaedDr. D. Blažková a také předs. správní rady Mgr. J. Sedláková

18. září, 15:30–16:30 h, KD Beseda

STOP nekalým praktikám

Představení Divadla PNUTÍ nejen pro seniory. Scénky, které vycházejí ze skutečných případů nekalých praktik řešených policií. S některými jste se možná setkali, o jiných pouze slyšeli a další možná ani neznáte. Přijďte a posuďte sami.

19. září, 9–15 h

DEN OTEVŘENÝCH OKEN

Těšit se můžete nejen na klienty z Dačického okénka na adrese U Nemocnice 87/II, ale budete mít možnost navštívit i nově vzniklé prostory v budově Centropenu na adrese Tř. 9, května 161 (prostory nad jídelnou).

22. září, 17:00–18:30 h

tělocvična SOUzaS, ukázková hodina, www.taoist.cz

TAOISTICKÉ TAI CHI

jemné cvičení vhodné pro každý věk, obnovuje zdraví

23. září, Katolický dům

15:00, 16:00 a 18:00 h

fyzioterapeutka Mgr. Eva Pospíšilová

POHYBOVÉ WORKSHOPY

RADOST Z POHYBU

workshop pro jednoho rodiče a 1 dítě

15:00 h pro předškolní děti 3 - 6 let

16:00 h pro školní děti 7 – 10 let

Praktickým způsobem se dozvíte, jak upoutat pozornost dětí a jak u nich rozvíjet radost z pohybu, poznávání vlastního těla, ale i emocí. Zdravě, hravě a zábavnou formou. Společné cvičení rodičů a dětí může být skvělou příležitostí, jak kvalitně trávit čas a budovat dobré a zdravé rodinné vztahy.



KAŽDÝ JSME TĚLEM

18:00 h workshop pro dospělé Společně budeme znovuobjevovat, zkoumat a hledat, že jsme tím, kdo se pohybuje. Prostřednictvím pohybu si připomeneme, jak můžeme sami sebe prožívat, poznávat a užívat větší variability a možností, kterými je naše tělo vybaveno.



Kapacita je omezena, nutná rezervace na mail: kopeckova.hana@email.cz

25. září, 17:00–18:00 h

předsálí KD Beseda, Šárka Mátlová

BOLAVÁ ZÁDA - židle & kancelář

Lidské tělo bylo stvořeno k pohybu a my sedíme a sedíme - v autě, v práci, u televize, u PC... Co s tím? Podíváme se na správné držení celého těla v sedě a také si zacvičíme na židli.

26. září, 17:00–18:30 h

Kino Beseda

AROMATERAPIE



Voňavé setkání o esenciálních olejích Young Living, živých esencích a nejsilnějších prvcích získávaných z přírody. Jaký je rozdíl mezi sušenými bylinami a esenciálními oleji, jakým způsobem užívali esence naši předci, jaká je jejich historie a jak se užívají tyto oleje v dnešní době k podpoře zdraví a harmonie našeho těla? To všechno se můžete dozvědět a zároveň zažít přímo jejich účinky, vůně i sílu. Přednáší Lenka Štěpánová a Marek Cerula.

29. září, 17:00–18:30 h

tělocvična SOUzaS, ukázková hodina, www.taoist.cz

TAOISTICKÉ TAI CHI

jemné cvičení vhodné pro každý věk, obnovuje zdraví

30. září, 17:00–18:00 h

Katolický dům

CO SE SKRÝVÁ POD OBALEM

Složení potravin, triky výrobců, za co opravdu platíme a jak se v tom vyznat. Přednáší Mgr. Martina Kasalová, autorka kuchařky Zdravá výživa pro celou rodinu. Součástí přednášky bude i ochutnávka.

