

Přednášky pro každého: v 16:30 hod v sále Městské knihovny, Znojmo



**KLUBY
ZDRAVÍ**

22.1.2026

DÁRCOVSTVÍ KRVE A KOSTNÍ DŘENĚ

přednáší MUDr. Šárka Turková

Poutavá přednáška o daru, který zachraňuje životy. Dozvíte se, jak darování probíhá, komu může pomoci a jak se může stát i vaše pomoc nadějí pro druhé. 🩸❤️

26.2.2026

OTUŽOVÁNÍ – MÓDNÍ TREND NEBO CESTA K ODOLNOSTI?

přednáší Mgr. Pavel Kořenský

Přijďte si poslechnout, proč se lidé nadchnou pro koupání v ledové vodě ❄️ jaké jsou zdravotní účinky 💪 otužování a jak se můžeme na otužování připravit, aby tělu prospívalo a přinášelo radost. 😊

19.3.2026

VYHOŘENÍ NEPŘIJE PŘES NOC

přednáší Radek Kantor B.Th.

Vyhoření 🔥 nepříjde ze dne na den. Plíží se pomalu a nenápadně 🕒. Dostaneme praktické rady, jak rozpoznat první varovné signály ⚠️ vyhoření a jak chránit své ❤️ duševní zdraví.

16.4.2026

VEGANSKÉ POMAZÁNKY – ZDRAVĚ, CHUTNĚ A JEDNODUŠE

přednáší Monika Naumann z Epicentra zdraví Eden

Praktická ukázka přípravy několika pomazánek včetně ochutnávky
🌱 Inspirace pro zdravější jídelníček 🥑 Informace o zdravých potravinách
Jednoduché recepty na veganské, výživné, chutné a 🌈 pestré pomazánky.

21.5.2026

DOMÁCÍ ÚSTNÍ HYGIENA

přednáší Marie Herzigová

Pečlivá péče o zuby 🦷 je klíčem ke 😊 krásnému úsměvu, zdravým zubům a dásním a prevencí mnoha onemocnění. Dozvíme se, jak o zuby správně pečovat, včetně 🙌 praktických ukázek.

8.10.2026

JAK PŘEDEJÍT TICHÉ HROZBĚ – PREVENCE TROMBÓZY

přednáší MUDr. Veronika Kantorová

Přednáška je určena pro širokou veřejnost, zejména pro pacienty s rizikovými faktory, jako jsou: 🍬 cukrovka 🧐 obezita 🛩️ dlouhé cestování 🪑 sedavé zaměstnání 🧬 genetické dispozice

12.11.2026

SOUROZENCI – ŠKOLA ŽIVOTA

přednáší Radek Kantor B.Th.

Sourozenecké vztahy 👨👩 formují děti na celý život. Jak je vést k lásce ❤️ spolupráci 🤝 a respektu, aby z nich vyrostli lidé, kteří si budou navzájem oporou?

3.12.2026

PŘEDVÁNOČNÍ SETKÁNÍ V APARTMÁNECH PODYJÍ, NOVÝ ŠALDORF, V 17 HOD. ✨ Připomenutí skutečného smyslu Vánoc u dobrého jídla 🍽️ a při zpívání koled 🎵

www.klubyzdravi.cz

Kluby zdraví jsou organizovány pod záštitou z. s. Život a zdraví.