

PLÁN KLUBU ZDRAVÍ PRO ROK 2018

- 11.1.2018 **BÝT ZDRAVÝ A SPOKOJENÝ**
přednáší Roman Uhrin – odborník na zdravou výživu
Už léta se věnuje zdravému životnímu stylu, napsal řadu knih a přednášel v mnoha zemích. Nyní pracuje v sanatoriu pro léčbu přírodními prostředky Eden, Lipník. Dozvíme se, co je to ideální pětka v naší stravě a budeme mít možnost i osobní konzultace.
- 8.2.2018 **MĚŘENÍ TLAKU A HLADINY CUKRU V KRVI PRO VEŘEJNOST**
přednáší Martin Čech - specialista v oboru intenzivní péče a pracovník ZZS
Každý den ho volají nemocní a lidé v ohrožení života. Tentokrát zve on nás, abychom přišli na přednášku a měření krevního tlaku a hladiny cukru v krvi, protože ví, co nám při dnešním životním stylu hrozí. Chodíte na preventivní prohlídky? Přijďte!
- 8.3.2018 **KDO DETOXIKUJE, TOMU SE LÍP ŽIJE**
přednáší Mgr. Jana Kucková – lektorka KZ Znojmo
Poradí, jak se zbavit zplodin, které jsme v sobě nashromáždili a mohou být příčinou únavy, častých nachlazení, trávicích problémů, kožních a alergických reakcí, či bolesti hlavy nebo nespavosti
- 12.4.2018 **ŠANCE NA ŽIVOT - PRAKTICKÉ ŠKOLENÍ PRVNÍ POMOCI**
přednáší Martin Čech - specialista v oboru intenzivní péče a Milan Přečh - záchranář
Bez pomoci okolí se může každý z nás ocitnout bez šance přežít! S našimi zkušenými záchranáři Martinem a Milanem si budete moci vyzkoušet nácviky resuscitace na modelu a získat další důležité informace pro záchranu života.
- 17.5.2018 **LÁSKA A ÚCTA**
přednáší ThB. Jan Majer - kazatel CASD
Přednáška Vám ukáže, proč na sebe lidé reagují negativně a jak lze rychle a bez zbytečných těžkostí vzájemné konflikty vyřešit. Principy přednášky vycházejí z třiceti let poradenské praxe a vědeckého zkoumání Dr. Emarsona Eggerichse. Tyto principy dokázaly zachránit, oživit a znovu obnovit tisíce vztahů.
- 11.10.2018 **TAK, NA ZDRAVÍ!**
přednáší Mgr. Jana Kucková – lektorka KZ Znojmo
Češi jsou dlouhodobě na prvních místech v celosvětovém žebříčku konzumace alkoholu na osobu. Prospívá alkohol našemu zdraví? Existuje „bezpečné množství“ alkoholu?
- 8.11.2018 **SMÍŘENÍ, ZDROJ POKOJE**
přednáší Ing. Jan Fürst, B.Th. – pastor a vězeňský kaplan
„Odpuštění nezmění minulost, zato ale otevře budoucnost.“ Paul Lewis Boese. Cesta ke smíření není snadná, ale bez smíření se náš život mění v živoření. Jaké jsou zdroje hněvu a jaké cesty ke smíření, jaké má zkušenosti se smířením vězeňský kaplan a jaké my?
- 13.12.2018 **VÁNOCE - Přijďte si poslechnout vánoční příběh, jak se skutečně stal, a ochutnat cukroví z Klubu zdraví ve Znojmě. Místo setkání Penzion u Machoňů.**

Městská knihovna Znojmo, vždy v 17 hodin
Kontaktní telefon: +420 604 684337