

PLÁN KLUBU ZDRAVÍ PRO ROK 2019

- 10.1.2019 **Máte rádi bylinky? Vrací nám zdraví!**
přednáší Dagmar Langová
Dozvíte se, kterými bylinkami můžete vyčistit tělo a posílit imunitu a jak si udržet zdraví přírodní cestou. Dále se dozvíte, jak se můžete zbavit toxinů a plísní a jak lze posílit vnitřní orgány a ve kterém ročním období.
- 7.2.2019 **Patří smrt do života?**
přednáší Vladimír Kaleta
Umírání a smrt jsou dvě slova, která lidé nechtějí ani vyslovit a možná i my vytěšňujeme myšlenky na smrt a vše co s ní souvisí. Dozvíme se, zda smrt patří do života a jak se s ní vyrovnat.
- 7.3.2019 **PROMĚNA – jak měnit věci v životě, když je změna zdánlivě nemožná**
přednáší ThB. Jan Majer
Jak dát změny do pohybu? Jednotlivce, organizace i celé společnosti? Veškeré snahy o změnu mají něco společného a všechny úspěšné změny mají něco společného. Člověk, který je nositelem změny, musí udělat tři velké věci najednou. Jaké věci to jsou?
- 11.4.2019 **Výživa a životní styl nejdéle žijících národů**
Roman Uhrin – odborník na zdravou výživu
Mohu také žít déle? Co pro to udělat?
Neuvěřitelně jednoduché rady, které může každý lehce zařadit do svého režimu.
- 16.5.2019 **Hrátky s pamětí**
přednáší Michaela Nešporová
Jak jednoduše a zábavnou formou svou paměť trénovat? Jak se orientovat v informacích a jak si je zapamatovat a vzpomenout si na ně v pravou chvíli? To vše se můžeme na této přednášce naučit.
- 10.10.2019 **Bludné cesty ke zdraví**
přednáší ThB. Aleš Zástěra
Co je parapsychologie? Máme zkusit alternativní metody? Které metody jsou užitečné a které s otázkou? Mohou se projevit trvalé následky?
- 14.11.2019 **Když udeří mrtvice**
přednáší Martin Čech - specialista v oboru intenzivní péče a pracovník ZZS
Víte, jací jsou varovní „poslíčkové“ a jaké jsou příznaky mozkové příhody? Myslíte si, že Vás se to netýká? Počet pacientů v mladším věku s mozkovou příhodou narůstá a 70% Čechů nerozpozná její příznaky! Dozvíte se, jak nenechat tuto nemoc zvítězit!
- 12.12.2019 **Příchuť Vánoc**
Místo předvánočního setkání - Penzion u Machoňů, Nový Šaldorf – dobroty sebou ☺

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