

PLÁN KLUBU ZDRAVÍ PRO ROK 2020

- 16.1.2020 **PŘIROZENÉ HUBNUTÍ**
přednáší Roman Uhrin – ředitel EPIcentra zdraví EDEN a odborný poradce životního stylu
Letos už opravdu můžete zhubnout díky nejpřirozenější a velice efektivní metodě vedoucí k optimalizaci a k udržení hmotnosti a k současnému snížení rizik civilizačních nemocí.
- 13.2.2020 **JAK POMOCI OSAMĚLÝM ... a je to třeba?**
přednáší Jan Dymáček, B. Th.
Samota a osamělost není totéž. Osamělost je velkým problémem dneška a má negativní vliv na kvalitu života i na celkové zdraví. Dozvíme se, jak můžeme osamělost druhého nebo i svoji překonat.
- 12.3.2020 **BLUDNÉ CESTY KE ZDRAVÍ II**
přednáší ThB. Aleš Zástěra
Co je parapsychologie? Máme zkusit alternativní metody? Které metody jsou užitečné a které s otazníkem? Mohou se projevit trvalé následky?
- 16.4.2020 **HRÁTKY S PAMĚTÍ**
přednáší Michaela Nešporová
Paměť je dar, o který je třeba pečovat. Budeme jednoduše a zábavnou formou svou paměť trénovat a učit se, jak se orientovat v informacích a jak si je zapamatovat a vzpomenout si na ně v pravou chvíli.
- 14.5.2020 **KDYŽ PROMIŇ NESTAČÍ**
Přednáší ThB. Jan Majer
Skutečný život zahrnuje skutečné lidi, kteří dělají skutečné chyby. Jenže říkat pouhé "Promiň" někdy nestačí. To, co můžeme myslet jako upřímnou omluvu, druhému jako upřímná omluva vůbec připadat nemusí, Naučíme se pět jazyků omluvy.
- 8.10.2020 **ZDRAVÉ MEZILIDSKÉ VZTAHY**
přednáší Jan Dymáček, B. Th.
Vztahy mají vliv na to, jak se cítíme. Rozhodujeme sami o tom, jaké budou naše mezilidské vztahy? Jak můžeme minimalizovat výskyt konfliktu? Tato přednáška Vám může pomoci, aby jste prožívali zdravé naplňující vztahy.
- 5.11.2020 **JAK SPRÁVNĚ UŽÍVAT LÉKY**
přednáší Mgr. Jana Kucková
Léky jsou chemickými nebo přírodními látkami, které ovlivňují nejen naše orgány a funkci organismu, ale i okolí, tedy rodinu a životní prostředí. Dozvíme se, na co všechno máme myslet, aby nám léky mohly maximálně pomoci a abychom se nedopustili chyb.
- 10.12.2020 **PŘEDVÁNOČNÍ ZASTAVENÍ**
Doba je uspěchaná, ale my se rádi zastavíme. Přijďte za námi. Místo předvánočního setkání je Penzion u Machoňů, Nový Šaldorf, v 17 hodin.

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