



# KLUBY ZDRAVÍ

## 2022

14.1.2022  
V pátek!

### **IMUNITA jako bariéra proti COVIDU** **přednáší Roman Uhrin - ředitel EPIcentra zdraví EDEN a odborný poradce životního stylu**

Jak si můžeme vybudovat dobrou imunitu, abychom něco „nechytli“ a když už „chytli“, tak aby si s tím naše imunita dobře „poradila“. V závěru přednášky budeme mít příležitost se poradit s odborníkem.

10.2.2022  
(čtvrtek)

### **SVĚT BEZ PŘESTÁVKY** **přednáší Vladimír Kaleta – kazatel CASD**

Žijeme v době nedostatku ticha, abychom se my mohli ztišit. Důsledky mohou být tragické. Máte rádi ticho? Kolik ticha máte v životě? Dozvíme se, jak nalézat ticho ve svých životech.

11.3.2022  
V pátek!

### **BLUDNÉ CESTY KE ZDRAVÍ II** **přednáší Mgr. Aleš Zástěra DiS. art**

Co je parapsychologie? Máme zkusit alternativní metody léčby? Které metody jsou užitečné a které s otazníkem? Mohou se projevit trvalé následky na zdraví?

14.4.2022  
(čtvrtek)

### **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.

12.5.2022  
(čtvrtek)

### **KDYŽ PROMIŇ NESTAČÍ** **přednáší Mgr. 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.

6.10.2022  
(čtvrtek)

### **DIAGNÓZA „SRDEČNÍ INFARKT“**

#### **přednáší Martin Čech – záchranář, specialista v oboru intenzivní péče**

Chcete vědět, jak funguje naše srdce, co se děje v srdci, když probíhá infarkt, jak probíhá léčba a co to je koronarografie? Přijďte na naši přednášku. V závěru přednášky proběhne diskuse, kde budeme mít možnost se ptát specialisty a sdílet svoje zkušenosti.

3.11.2022  
(čtvrtek)

### **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.

8.12.2022  
(čtvrtek)

### **PŘEDVÁNOČNÍ ZASTAVENÍ**

Připomeneme si, co je původním záměrem adventu? Stres to není ☹. Užijte si předvánoční čas s námi v Penzionu u Machoňů, Nový Šaldorf, v 17 hodin.

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

[www.klubyzdravi.cz](http://www.klubyzdravi.cz)

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