

IDEAZONE, Z.S. VÁS ZVE NA SÉRII AKCÍ

TÝDEN ZDRAVÍ NA DROFĚ

5.-11.října 2020
v přízemí budovy Drofa
v prostorách Dílny Drofa
nejen pro obyvatele domu Drofa

NA VŠECHNY AKCE JE VSTUP 90KČ/OSOBA (65KČ PRO OSOBY STARŠÍ 65 LET)
V CENĚ JE KÁVA, DROBNÉ OBČERSTVENÍ A PŘÍPADNÝ MATERIÁL, KAPACITA KAŽDÉ AKCE JE MAX 18 OSOB

PONDĚLÍ 5.10.

10-11:30 - Duševní terapie akvarelem - při tvorbě si zlepšíte paměť, odreagujete se, zbavíte se stresu. Přijďte si vyzkoušet techniku akvarelu, která je plná alchymie a nekonečných možností - vytvoříte si záložku. Výtvarnice **Jana Svobodová** vám ukáže, že malovat může opravdu každý.

ÚTERÝ 6.10.

8-9:30 - Výroba antistresových míčků z toho, co dům dá a výměna receptů - uháčkujete si míček vhodný pro domácí posilování, motorická cvičení, regeneraci, masáž. K tomu kafičko a výměna receptů. O vaše příjemné ráno se postará výtvarnice **Šárka Gazdová**.

13-15 - Keramické tvoření - relaxace při práci s hlinou. Vytvoříte si výrobek, který bude v Dílně vypálen a za pár dní si jej můžete přijít vyzvednout, nebo dotvořit. Keramička **Tereza Kučerová** zve i ty z vás, kteří jste nikdy s hlinou nepracovali. Pojdte vyzkoušet!

STŘEDA 7.10.

8-9:30 - Voňavá masáž dlaní - vede nejen k uvolnění svalů, ale také zlepšuje prokrvení dlaní a prstů, stimuluje reflexní body a rozproudí lymfatický systém. Prostřednictvím čistě přírodních éterických olejů také může pomoci při řešení dalších jiných obtíží - např. zlepšit spánek, paměť, pomoci se zažívacími potížemi a s dodáním energie. Masáž trvá zhruba 5 min a aroma-masérka Hana Mertová bude k dispozici během celé uvedené doby - přijďte kdykoli. Případné čekání vám zpříjemníme kafičkem.

ČTVRTEK 8.10.

8-9:30 - Trénujeme jemnou motoriku ručním šitím - dopolednem vás provede skvělá švadlenka **Renata Pekařová**. Přijďte tvořit u kafička nebo čaje! I koláček bude.

13-15 - Hlava v klidu: jak se nestresovat z informací a jak se bránit tzv. šmejdům - lektorka Pavla Kotyzová je ve zralém věku, má přes 70 let. Rozumí tomu, jak a proč na nás informace působí. Pamatuje, jak jste nakupovali, a co jste četli a sledovali, když jste byli mladší. Bude si s vámi povídat o tom, jak se zbavit stresu z přemíry informací a na co si dát pozor - jak poznat, co je pravda.

PÁTEK 9.10.

10-11:30 - Dýcháním proti nemocem - fyzioterapeutka **Jindřiška Mlčková** vám předá tipy, jak správně dýchat, jakými dechovými cviky předejít zápalu plic při infekci dýchacích cest, jak zvládnout suchý a dráždivý kašel, jak správně vykašlávat, abyste se kašlem zbytečně nevyčerpávali a mnoho dalšího, co jste ani netušili, že lze s dechem provádět

13-15 - Jak se zbavit brýlí a obnovit zdraví - **Julia Holíková** vás seznámí s filozofií učení, které je vhodné pro všechny věkové skupiny. Norbekovova metoda zahrnuje 18 technik a objevů v oblasti psycho-fyziologie a nabízí deset cest jak se zbavit nemoci a obnovit zrak.

VÍCE INFORMACÍ A REZERVACE MÍST: ZDENKA BAROŠOVÁ, 777 010 447, ZDENKA@IDEAZONE.CZ

AKCE JSOU PODPOŘENY DOTACÍ Z FONDU ZDRAVÍ STATUTÁRNÍHO MĚSTA ZLÍNA