

Brezplačni dogodki v OKTOBRU

v Točki moči – Večgeneracijskem družinskem centru Cerknica

3.10. ob 18h



Matej Sedmak: Predstavitev FotoBranja

Z Matejem Sedmakom, ednim licenčnim inštruktorjem FotoBranja v Sloveniji se bomo naučili kako se hitreje učiti in bistveno hitreje brati. Matej nas bo skozi predavanje in demonstracijo popeljal na fascinantno potovanje v naše možgani in naše potenciale.

9.10. ob 18h



Predavanje Vesna Foršterič Lesjak: Ščetica proti boreliozi in boreliji

Nekatere rastline z učinkovanjem v našem telesu izkazujejo posebno moč, ki se kaže v dvigu odpornosti, lažjim prenašanjem stresa in splošno povečani psihofizični moči. Skoraj vse »močne« rastline so nadvse dobrodošle tudi za odpravljanje borelioze in vzporednih okužb. Med njimi izstopata japonski dresnik in divja ščetica. Predavanja organiziramo v sodelovanju z Društvom biodinamikov Notranjska.

10.10. ob 18h



Predavanje Sanja Lončar: kako biti samooskrben 365 dni v letu

Sanja Lončar je urednica revije Skupaj za zdravje človeka in narave, vodilna predavateljica na področju zdrave prehrane v Sloveniji. Predavala nam bo o tem kako postati samooskrben skozi celo leto. Predavanja organiziramo v sodelovanju z Društvom biodinamikov Notranjska.

16.10. ob 19h



Predavanje Adriana Dolinar: Škripljete? Kako poskrbeti za vitalnost sklepov?

Vabljeni, na predavanje kako pravočasno in celostno poskrbeti za ohranjanje vitalnosti sklepov in kako že nastale težave s sklepi obvladovati na naraven način. Predavanje organiziramo v sodelovanju z Medilek Cerknica in Združenjem za obuditev celostnega človeka.

23.10. ob 18h



Predavanje Katja Opeka (DEOS Cerknica): Varen transfer (dvigovanje) starostnika

Da bi si olajšali delo in kar najbolje poskrbeli za starostnika je priporočljivo upoštevati navodila varnega dvigovanja. S pravilnim dvigovanjem lahko zmanjšamo bolečine in preprečimo kronične težave, zato je izvedba varnega transferja izrednega pomena tako za starostnika kot za nas.

25.10. ob 19h



Rožnate urice: druženje bolnikov z izkušnjo raka

Vljudno vabljeni vsi, ki se borite z boleznijo – rak dojke ali kakšno drugo obliko raka, ali ste že končali z zdravljenjem, da se nam pridružite na srečanju oziroma druženju, kateremu bodo sledila tudi nadaljna druženja. Namen druženja je izmenjava izkušenj, nasvetov, informacij, dobrih praks in medsebojna pomoč.