



Denní stacionář pro seniory Chvalčov

program „AKTIVITY“

**ŘÍJEN 2017**



***Setkáváme se každé úterý od 9:00 hod. do 11:00 hod.***

### **3.10. cestování Prstem po mapě**

*- virtuální cestování tentokrát s Mgr. Pavlem Malénkem*

*Protože se nám líbí povídání o cestování, rozhodli jsme zavést každé první úterý v měsíci pravidelné besedy. Je vítán každý, kdo rád poznává nová místa, chce se s námi o zážitky podělit nebo se jen tak zasnít... .*

### **10.10. Dopolední Kavárnička - jak se pohybem zlepšuje nálada**

*Takové rady jak pohybem zlepšit náladu se vždy hodí. Proto zveme všechny k načerpání možná nových dovedností ve cvičení, ale hlavně elánu do života.*

### **17.10. Péče o zdraví a tělo při cukrovce**

*- beseda s Pharm.Dr. Marií Vylíčilovou z Lékárny SALVIA*

*Léčba cukrovky prošla v posledních letech ohromnými změnami. Vyvrátíme mýty, poradíme jak tomuto onemocnění předcházet a doporučíme jak pečovat o tělo. Připravte si otázky ze života s DIA omezením, na které rádi odpovíme.*

### **24.10. Dopolední kavárnička - péče o tělo, pedikúra**

*Jak pečovat o nohy nejenom u diabetiků. Čeká nás teoretická průprava, praktické ukázky a samostatné provádění ošetření.*

### **31.10. Výtvarný ateliér - podzimní dekorace**

*Pokud si chcete i letos na podzim ozvláštnit byt, přijďte se za námi podívat jak na to a přesvědčit se, že v jednoduchosti je krása.*

***Pozvěte známé a přátele a přijďte prožít příjemné dopoledne plné aktivity nejen u kávy nebo čaje.***

### **Kontakt:**

Denní stacionář pro seniory Chvalčov  
Ul. Školní 798, 768 72 Chvalčov  
Tel: 573 332 683

**Možnost zajištění přepravy:**  
- středisko soc. podnikání  
(tel. č. 775 635 014)