

Centrum pro rodinu Vysočina, o.s.

si Vás dovoluje pozvat na soubor přednášek s názvem:

Co ještě nevíme o zdraví v rodině

**vždy od 17 hodin prostorách Centra pro rodinu, Chlumova 3
v průběhu Evropského týdne mobility.**

16.9.2013 – Domácí ekologie

Jak uspořít za elektřinu a plyn, alternativní zdroje energie, jak šetřit s vodou, základní pravidla pro ekologické nakupování, jak neprodukovat odpad, jak ekologicky čistit, umývat a prát.

Odborná lektorka: Zdislava Paulíková

17.9.2013 – Co možná nevíme o hormonální antikoncepci

Přednáška o možnostech hormonální antikoncepce, jejích skutečných dopadech (nejen) na zdraví žen, video-promítání, alternativy hormonální antikoncepce, diskuze.

Přednáší: MUDr. Xenie Preiningerová

18.9.2013 – Správnou výživou a pohybem k vitalitě

Obiloviny a jejich vlastnosti, lepek, o tucích a jejich využití, jak je to s cholesterolem, k čemu všemu je dobrý pohyb a jaký má vliv na naše zdraví, jak na něj nezapomínat během týdne. Diskuze, předání zkušeností a dalších tipů k naplnění volného času.

Odborná lektorka: Kateřina Schmidtová

19.9.2013 – Rodiče, co víte o drogách? aneb droga jako člen rodiny

Proč se to stalo právě mému dítěti, co jsme udělali špatně? Přednáška na téma vlivu drog, způsobů drogové závislosti, rozpoznání používání drog u dětí a mládeže, možnosti prevence. Rodiče zpravidla nevědí ani to, co znají děti.

Vede PhDr. Martin Huk

www.centrumrodin.cz

