



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR

Projekt Znovu do života spolu II. realizovaný v rámci OP PPR CZ.07.3.63/0.0/0.0/17_051/0000686.



Komunitní centrum A DOMA Vás srdečně zve na **přednášku spojenou s diskuzí**

PÁNEVNÍ DNO S ONKOLOŽKOU MUDR. MARTOU BRYCHTOVOU

Přednáška, kde se obohatíte nejen o anatomické poznatky „*Co a kde je pánevní dno?*“, ale dozvíte se o zdravotních obtížích s ním spjatých, jako je např. inkontinence, impotence, sestup dělohy či konečníku. Součástí workshopu bude základní nácvik dýchání a práce se svaly pánevního dna, abychom zavnímali tělesné souvislosti pánve a částí pohybového aparátu.

Na závěr přijde bonus na téma „*Jak podpořit tělo a své zdraví správnou výživou*“.

Kdy? 20. března 2019 od 13:00 hodin

Kde? A DOMA z. s., Na Strži 1683/40, Praha 4 (vedle pošty na Pankráci)

Zvonek 312 3. patro

Účast je ZDARMA.

Kapacita omezena, nutno se předem přihlásit na uvedených kontaktech. Akce je určena obyvatelům Prahy 4 a užitek z ní budou mít nejen senioři.

Kontakty:  725 070 061 / 725 001 061

 znovudozivotaspolu@adoma-os.cz

 www.adoma-os.cz

realizátor projektu:  **A DOMA**