



Klub pro rodiče a děti – Domeček je přátelské místo pro celou rodinu. Slouží k setkávání a aktivnímu trávení volného času rodičů s dětmi.

Nabízíme výtvarné, vzdělávací a sportovní aktivity. Pokud si z programu nevyberete, můžete si jen hrát v prostorné a bezpečně vybavené herně.

Najdete nás v budově lánské sokolovny na adrese Masarykovo náměstí 217, 270 61 Lány.

www.naselany.cz

Ve spolupráci s **Radkou Reupke** vás srdečně zveme na besedu o zdravém životním stylu se společným vařením.

Zpracování sezónního ovoce a zeleniny

- zavařování a sušení ovoce a zeleniny
- jaké používat ovoce a zeleninu v zimě a jaké v létě
- uvaříme si zeleninovou polévku s noky a praženým semínkem

Pevné zdraví je náš nejcennější poklad. Neustále něco dobíháme, něco musíme, zkrátka povinnosti nás mají v hrsti. Je však třeba najít si čas sám na sebe a postarat se nejen o svou duši, ale i tělo. Proto v dnešní uspěchané době roste význam základních třech pilířů zdravého životního stylu. Jsou jimi Výživa, Relaxace, Pohyb. Přijďte načerpat inspiraci jak si poradit s výživou.

Přednáška je podpořena z dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí MPSV.

STŘEDA
23. ŘÍJNA
OD 10:00
DO 12:00
HODIN