



14. až 18. září 2015 chata Jana Horní Podluží

Kemp psychomotorických cvičení

Stárnutí se připomíná kromě jiného mnoha projevy – ztrátou obratnosti, výkonnosti, postřehu apod. Pokud si to uvědomíme, můžeme s tím něco dělat? Víme jak na to? Zdravotním cvičením doplněným o speciální cviky s jednoduchými pomůckami a hrami. Tím doplnujeme statická cvičení o pohyb, který běžně nevykonáváme. To nám umožňuje posilovat jiné partie těla a zároveň v kolektivu prožít mnoho veselých chvil. Prostě je to také cvičení ale jiné a pestřejší.

Organizace: den je rozdělen obědem na dvě části: cvičební dopoledne a rekreační odpoledne. Dopoledne bude vyplněno dvěma lekcemi, z nichž první bude mít charakter rozvíčky doplněné o zdravotní cviky. Druhá lekce bude věnována psychomotorickému cvičení s různými náčinými a hrami. Na to vše dohlédne fyzioterapeutka. Odpoledne je určeno k vycházkám a výletům. Večerní program bude vyplněn cvičeními prstů, rukou a hlavy.

Doprava: vlakem tam Poděbrady 8:00 Horní Podluží 10:36

zpět Horní Podluží 15:15 Poděbrady 17:56

Každý účastník si hradí dopravu sám podle svých slev

Ubytování: penzion Jana Horní Podluží

Stravování: plná penze

Omezený počet účastníků: 20 osob

Cena: za ubytování, stravování (3xdenně), pojištění, místní poplatek

2600,- Kč

Vedoucí akce: Pavel Kárník tel. 724 227 778

Platby lze provést přímo pí. Kárníkové při schůzi nebo platbou na účet : Česká spořitelna, čís. účtu: 000000-3648014329/0800

Na tento projekt byla podána žádost o dotaci. Pokud ji obdržíme, bude částka 500,-Kč vrácena každému účastníku.