

19. JAK SI UDRŽET DOBROU PAMĚŤ I VE VYŠŠÍM VĚKU

*motto: „Paměť je klenotnice a strážce všech věcí“
Cicero*

Tento pobyt je určen především pro seniory - udělejte něco pro svou hlavu i tělo. Čeká vás základní kurs kognitivního trénování paměti jako prevence neduhů stáří, lehké kondiční cvičení v přírodě, možnost polodenních vycházek do okolí Špindlerova Mlýna, večer společná posezení u hořícího krbu, promítání filmů, ...

Kdy: od pondělí **18. 9.** do čtvrtka **21. 9. 2017.**

Příjezd je možný od 10 hodin (začíná se obědem ve 12. 30), odjezd ve čtvrtek po dopoledním programu a obědě (po dohodě možnost úschovy zavazadel až do večera).

Kde: horské středisko Eljon, budova fary ve Špindlerově Mlýně č. p. 33.

Doprava: individuální, autem nebo autobusem přímo do Špindlerova Mlýna nebo vlakem do Vrchlabí a dále autobusem.

Lektorka: **Ing. Eva Outratová** - členka České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, kursy trénování paměti pro seniory vede od roku 1996.

Program: bude upřesněn na místě podle přání a možností účastníků. Předpokládáme základní kurs kognitivního trénování paměti jako prevence neduhů stáří - jak pracuje paměť a co můžeme pro její zlepšení udělat, typy cvičení pro podporu paměti (koncentrace, asociace a paměťové techniky, mnemotechniky), výživa mozku. Lehké kondiční cvičení v přírodě, polodenní vycházky do okolí Špindlerova Mlýna, večer možnost společného posezení.

Pondělí – seznámení účastníků s programem, odpolední vycházka, první lekce.

Další program bude operativně uzpůsoben konkrétním účastníkům a počasí.



Místo pobytu: Horské středisko Eljon

se nachází ve Špindlerově Mlýně, na jižním svahu nedaleko centra města, v poklidnější a méně zastavěné části s výhledem na Pláně a Medvědí. K dispozici je osm pokojů, společné sociální zařízení, plně vybavená kuchyně, společenská místnost s krbem, podkrovní kaple. V roce 2003 byla dokončena celková rekonstrukce domu. Náhledy jednotlivých prostor a více informací o středisku naleznete na www.eljon.cz.



Ubytování: k dispozici je celkem 19 lůžek v 7 pokojích.

Stravování: v ceně je plná penze (snídaně, oběd, večeře).

Cena pobytu pro 1 osobu: 1 600 Kč

Cena zahrnuje: ubytování, stravu, program, parkovné.

Platba: celá částka na účet 1304088309/0800

Při platbě uveďte variabilní symbol – 33

specifický symbol – bude přidělen po přihlášení

Storno poplatek: do 7 dnů před začátkem 50 % celkové ceny, poté 100 % celkové ceny.

Přihlášky: každý všední den od 9 do 16 hodin Jiří Trnka, správce střediska Eljon

a) telefonicky na čísle 732 580 154

b) e-mailem: info@eljon.cz

c) poštou na adrese: Středisko Eljon

543 51 Špindlerův Mlýn 33

