

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 s jarní přírodou Krkonoš, večer společná posezení u hořícího krbu, promítání filmů s ekologickou tematikou, ...

Kdy: od pondělí 12.10. od oběda ve 12.30 (příjezd od 10 hodin) do pátku 16.10.2009 (odjezd po dopoledním programu do 11.00), 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. Autobusový spoj z Prahy, Černého Mostu odjíždí v 7.35.

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 a promítání videofilmů KRNAP s ekologickou tematikou.

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 šest 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 15 lůžek v 6 pokojích.

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

Cena pobytu pro 1 osobu: 1 500 Kč

Cena zahrnuje: ubytování, stravu, program, parkovné.

Platba: celá částka na účet 13 040 88 309 / 0800

Při platbě uveďte variabilní symbol – 33

specifický symbol – viz. přihláška

Storno poplatek: do 2.10. 50% celkové ceny, od 3.10. 100% celkové ceny.

Přihlášky: každý všední den od 8 do 14 hodin Petr Erlebach,
správce střediska Eljon

a) telefonicky nebo faxem na čísele 499 523 852, 732 580 154

b) e-mailem: info@eljon.cz

c) poštou na adrese: Středisko Eljon

543 51 Špindlerův Mlýn 33

