

# 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 **13.5.** do pátku **17.5.2013**

Příjezd je možný od 10 hodin (začíná se obědem ve 12.30), odjezd v pátek 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.

**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 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](http://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:** 1 700 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 7 dnů před začátkem 50% celkové ceny, poté 100% celkové ceny.

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

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

b) e-mailem: [info@eljon.cz](mailto:info@eljon.cz)

c) poštou na adrese: Středisko Eljon

543 51 Špindlerův Mlýn 33

