

Týdny pro duševní zdraví 2005

HAPPENING

Městské sady 17. 9. 2005/10:00 – 16:00 hodin

*Motto: „Jestliže je mysl klidná a plná pozitivních myšlenek,
tělo se jen tak snadno nestane kořistí nemoci.“ Dalajláma*

- **Alternativní volnočasové aktivity**

Petanque, žonglování – flowerstick a diabolo, stolní fotbal, ukázky alternativních volnočasových aktivit - zajišťuje klub relaKs pod vedením p. Trouсила.

- **Orientální břišní tanec** - lektorka Ing. Karla Růžičková

Břišní tanec má blahodárné účinky a přináší ženám uvolnění psychické i fyzické, nenásilnou formou protahuje celé tělo a posiluje, dodá ladnost pohybům, pozvedne sebevědomí... Začátky ukázkových hodin v 11.00 a ve 12.30, doporučujeme obuv s měkkou podrážkou a pohodlné oblečení.

Při nepříznivém počasí kontaktujte ing. Růžičkovou **mob: 603 181 439**.

- **Malování mandal** - p. Gajdošová

Mandalas nám ukazují co se odehrává uvnitř nás – v našem srdci a duši. Pomáhají nám pochopit význam a důležitost našich prožitků. Malování velké společné mandaly i jednotlivých menších mandal.

- **Co nás čeká, nebudeme-li moci používat zrak?**

Při všech činnostech, kde vyloučíme námi tolik používaný zrakový smysl, se nám otevřou dveře pro citlivější vnímání jiným způsobem. Jak hluboce jsme schopni svůj hmat, čich a sluch používat? Vyzkoušejte si! Zajišťuje Týflo servis o. p. s., některé aktivity budou připraveny ve spolupráci s TýfloCentrem, o. p. s. Ústí nad Labem „Oční jógu aneb cvičení pro každého“ – cvičení k uvolnění očních svalů, celkově namáhaných očí a metoda k udržení si dobrého zraku.

- **Masáže**

Masáže celého těla prováděné nevidomým masérem, „**Hmatovou dráhu aneb podívejte se rukama**“ poznávání překážek a předmětů se simulovanou těžkou zrakovou vadou.

- **Cestu parkem na dvoukole**

Možnost poznat park na spízařném dvoukole v roli zrakově postiženého.

- **Venkovní čajovna**

Občerstvení ve venkovní čajovně U vysmáté žáby doplněné o informace o zdravé výživě, životním stylu a ochutnávku zdravých koláčků – zajišťují fy Zdravičko a čajovna U vysmáté žáby.

- **Masáže SHIATSU**

Vyzkoušejte tradiční japonskou tlakovou masáž – zajišťuje p. Smolařová.

- **Cvičení 5 Tibeťanů**

Základní orientační hodina s výkladem a možností vyzkoušet skvělé rehabilitační cvičení – zajišťuje p. Olga Vodrážková.

- **Koncert String of pearls**

Podium 14:30 – 16:00 hodin, pohodová muzika pro příjemné rozpoložení.

Klasické občerstvení – pivo, limo, párky...

Pořadatelé: Statutární město Ústí nad Labem prostřednictvím Oddělení podpory nestátních sociálních služeb Odboru péče o občany Magistrátu města Ústí n. L., Týflo servis o. p. s., Zdravičko Racio výživa, Ars Porta Bohemica o. s., Sdružení Fokus Ústí nad Labem o. s., Klub relaKs

Změna pro gramu vyhrazena. Akce se koná pouze za příznivého počasí.