



Úsměv = Zdraví z.s., klub SenSen

Plán činnosti na rok 2016



Pravidelné zdravotní cvičení :

Pondělí: od 10 hod. v DDM Elko Lovosice,

Litoměřice 13 -14,30 hod.v Domě s peč.službou, ul. Kosmonautů

Úterý: od 8.30hod. a 10 hod v DDM Elko Lovosice a od 13.00hod.v DsPs

Skupinová relaxace: pondělí od 8.30 Elko Lovosice

Další cvičení a zdravotní aktivity:

I. Sportovní den 18.4.2016 COSWIG - LOVOSICE

Květinový den 11.5.2016 - sbírka Liga proti rakovině

Červen prevence zdraví pro Zdravé město

Jablíčkový den 15.říjen - rozdávání jablíček a letáčků na prevenci zdraví

Taneční zábava s překvapením v KS Lovoš vždy v pátek od 17 hod
22.1., 19. 2., 15.4., 20.5.,17.6., 23.9., 25.11.2016

Přednášky s psychotroikem V. Vítem od 13.-14,30 h diag. objednat
Lovosice: Ks Lovoš 21.3., 6.6., 2016

Litoměřice: DsPs Kosmonautů 8.2., 18.4., 2016,



Relaxační sobotní semináře: SU JOK, Očistné svíce, Konstelace atd.

Den zdraví v KS Lovoš 21.4.2016 a 10.11.2016 od 14 hod

„Jarní bál“ 25.3.2016 od 17 hodin v KS Lovoš

„Babí léto“ bál 21.10.2016 od 17hodin v KS Lovoš

Víkendové pobyty: hotel Kamýk Doksy 6.-8.5.2016 a 7.-9.10.2016

IX. Lovosická Olympiáda: Hýbeme se v každém věku- červen 2016



JZDRAVNÉ POBYTY S PROGRAMEM:

Mšené Lázně 15.-24.1.2016 7.000,- (603230513)

Ubytování,plná penze, procedury, cvičení a večerní semináře.

Karlovy Vary 27.3.- 5.4.2016 5.700,- (603230513)

Inter hotel Kriváň, plná penze, pitná kúra. FT poukaz poslat předem.

Příhlášky se zálohou 3.000,-Kč účet 40144113/0800 do 20.1.2016

Luhačovice Hotel PRAHA 14.5.-21.5.2016 5.150,- (604890052)

Františkovy Lázně 7 dní srpen 2016 4.500,- (732323700)

Poděbrady 27.7.-3.8.2016 2.800,- Kč

(732973391)

Ubytování na hotelovém internátě, plná penze, seminář s Helou Kratochvílovou



Výroční členská schůze: 19. 12. 2016 KS Lovoš

Kontakt : DDM Elko pondělí, úterý dopoledne na tlf 416532505 nebo

Žamberská : 603230513, Vaňková : 603188139, Ponocná:607673105,

Dragounová: 723358553, Samuelová 605 535173,Lániková 604890052

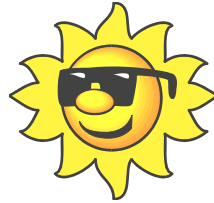
Javůrková:790403536 Plívová: 604518666, Hojdarová 732973391, Miková

607803108, ,Karfíková 725303796, Tomášková 777117733





Jedeme k moři



ITALIE - Caorle, 17.-26.6.2016

Bus, polopenze **7.600,-** přihlášky se zálohou 1.000,-
Samuelová 605535173



Lido Adriano, 1.7. – 12.7.2016

Bus, polopenze, apartmány **7.800,-** Žamberská 603230513

Chorvatsko - Tučepy **IGRANE září 2016**



Slovensko - Podhajská 11.-18.6. 2016

cena 3.800,- ubytování, doprava a pojištění. přihlášky se zálohou
2.000,- od ledna 2016 Karfiková 725303796

Maďarsko – Bucfudor 22.-28.5.2016

doprava a ubytování 3.900,-
snídaně 4.500,-
Přihlášky se zálohou 1.000,- Tomášková 777117733



Španělsko - letecky říjen 2016

Ergoterapie: keramika, pletení, jemná motorika, hama
korálky, pletení z papíru, aranže atd

Počítačová gramotnost, výuka jazyků / němčina/ .