



## 4. ročník **SENIOR CAMP 55+** **Orlík nad Vltavou** *relaxace, pohyb, zábava, výlety, trénování paměti, nová přátelství ...*

Termíny: **30.07. – 06.08.2017** „Život v rytmu“  
**06.08. – 13.08.2017** „Pomoz Sobě“  
Délka pobytu: 8 dní / 7 nocí, nástupní den neděle, ukončení neděle

### **CELOTÝDENNÍ a zcela dobrovolný PROGRAM**

#### **„ŽIVOT V RYTMU“ aneb Pohyb a zdravá strava pro každý věk**

Součástí minikurz vaření z netradičních potravin, taktéž znovuobjevíte pozapomenutou kuchyni našich předků - vařit zdravě, levně, rychle a chutně, z jedné suroviny na několik způsobů.

#### **„POMOZ SOBĚ“ aneb Ať mě záda nebolí**

Vhodným pohybem a rehabilitací se zaměříme na řešení specifických zdravotních problémů.

**Trénink těla:** Nordic Walking, ŠKOLA CHŮZE BEZ BOLESTI, Aktivační, kondiční a zdravotní cvičení, Spirals, pétanque, automasáže, relaxace Cvičení ve vodě (venkovní bazén, dle počasí)  
**Trénink paměti:** Nezapomínejte na mozek, jinak on zapomene na Vás...  
**Na zdraví:** Přednášky a besedy na téma *Jak na mozek, aby fungoval*  
**Hrajeme si:** Nechte se překvapit, neb kdo si hraje, nestárne...  
**Doprovodný program:** Výlet lodí po Orlické přehradě, hrad Zvíkov, taneční večer, táborák nebo grilování

\*\*\*

**Stravování:** **PLNÁ PENZE** (snídaně, oběd, večeře) + základní pitný režim.  
V prvním týdnu jídelníček koresponduje s programem, odlehčený způsob stravování (vhodný i pro ty, co řeší nějaké to kilo navíc). Ve druhém týdnu stravování běžné.

**Ubytování:** **RZ Parkhotel Orlík** ([www.parkhotelorlik.cz](http://www.parkhotelorlik.cz))  
Dvou, tří, čtyřlůžkové pokoje se sprchou a WC, TV.  
Jednolůžkové pokoje **BEZ PŘÍPLATKU** pouze s umyvadly, sprchy a WC společné (obsazujeme po dohodě).

**Doprava:** Společná autobusem z Prahy a zpět. Při vlastní dopravě parkování bez poplatku.

**Cena pobytu:** **5.750,- Kč / osoba** (cena je konečná)



#### **REZERVACE a OBJEDNÁVKY:**

Cestou zdraví z.s., Hana Čechová, tel. 777 786 878, mail: [cechova@cestouzdravizs.cz](mailto:cechova@cestouzdravizs.cz), [www.cestouzdravizs.cz](http://www.cestouzdravizs.cz)  
Právě teď!, o.p.s., Iveta Luxová, tel. 603 852 715, mail: [luxova@prave-ted-ops.cz](mailto:luxova@prave-ted-ops.cz), [www.prave-ted-ops.cz](http://www.prave-ted-ops.cz)