

ZVEDNI SE ZE ŽIDLE

Program je pro všechny
zájemce ZDARMA.



**Uvolnění nahromaděného stresu, aktivní relaxace,
nový přístup k propojení kognitivních funkcí.**

Úterý 8. 11. 2022 / 9.00 –11.00 (pro začátečníky)

Středa 9. 11. 2022 / 9.00 –11.00 (pro začátečníky)

Čtvrtek 10. 11. 2022 / 9.00 –11.00 (pro pokročilé)

Krajská hygienická stanice Olomouckého kraje se sídlem v Olomouci
Wolkerova 6, 779 00 Olomouc

Cílem programu je nabídnout zcela
neobvyklý, alternativní a neotřelý způsob
pohybové relaxace – ŽONGLOVÁNÍ, protože:

- aktivuje kognitivní funkce mozku (koncentrace, pozornost)
- podporuje efektivní spolupráci mezi mozkovými hemisférami a má tak **na mozek a jeho funkce blahodárný účinek** (působí mimo jiné jako prevence vzniku Alzheimerovy choroby)
- zlepšuje prostorovou orientaci, koordinaci pohybu a držení těla
- rozvíjí nové pohybové zkušenosti, dovednosti a kreativitu

- podporuje schopnosti samostatného a sebevědomého vystupování
- umožňuje vznik nových sociálních vazeb
- má protistresový účinek a **doporučuje se v každém věku.**

Program „Zvedni se ze židle“ se od roku 2020 stal součástí všech námi nabízených zdravotně preventivních programů, proto je dobré zasvětit do techniky žonglování i pedagogy, kteří mohou dále motivovat své žáky či kolegy (nemusí se jednat pouze o vyučující TV).

Kapacita workshopu je omezená. **Proto prosím o přihlášení max. 2 zájemců z jedné školy nejpozději do 20. 10. 2022 na e-mail: barbara.folvarcna@khsolc.cz**

Bližší informace:

Mgr. Barbara Folvarčná

Krajská hygienická stanice Olomouckého kraje se sídlem v Olomouci

Wolkerova 6, 779 00 Olomouc

tel.: 585 719 257

e-mail: barbara.folvarcna@khsolc.cz



KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE
OLOMOUCKÉHO KRAJE SE SÍDLEM V OLOMOUCI



Olomoucký kraj