

KURZY SOCIÁLNÍ REHABILITACE EXODUS 2022

Pořádá a bližší info - Sdružení občanů Exodus www.exodus.cz Jana Tremlová tremlova@exodus.cz tel. 777 656 200

Poznávací a výtvarný kurz

Poznávat okolí a k tomu si vyrobit něco hezkého? To je skloubení poznávacího a výtvarného kurzu. Navštívíte například muzeum trabantů, ZOO a klášter v Plasích, zámek Kozel a mnoho dalších zajímavých míst v okolí. Vyzkoušíte si různé výtvarné techniky jako je sůl do koupele, výroba z podpalových dřívěk, vypalování do dřeva, výroba hrnku z keramiky a mnoho dalšího.

2.5. - 8.5. 2022

2 500 Kč

Kurz výtvarné techniky

Cílem tohoto kurzu je vyzkoušet si různé výtvarné techniky jako je například malování na hedvábí, transferová technika, výroba mýdel či soli do koupele, gelových svíček nebo svíček z včelího vosku, vypalování do dřeva, výroba šperků z korálek a výroba hrnku z keramiky. Součástí kurzu je také celodenní výlet po krásách Plzeňska.

18.7. - 24.7. 2022

2 500 Kč

Výtvarný a relaxační kurz

Cílem kurzu je naučit se nové výtvarné techniky a naučit se různé relaxační techniky. Během tohoto kurzu zažijete relaxační cvičení, canisterapii a návštěvu solné jeskyně. Z výtvarných technik si vyzkoušíte například savování a batiku triček, výrobu lžiček z fimo hmoty, pískové mandaly a mnoho dalšího. Na programu je také celodenní výlet v okolí Plzně a výroba keramiky.

30.5. - 5.6. 2022

2 500 Kč

Relaxačně výtvarný kurz

Kurz zaměřený na různé výtvarné techniky, jako je výroba z keramiky, šperků z korálek, transferová a ubrousková technika, výroba mýdel a svíček nebo soli do koupele. Dále zažijete návštěvu solné jeskyně, canisterapii a různá relaxační cvičení. Součástí kurzu je celodenní výlet po okolí Plzně.

25.7. - 31.7. 2022

2 500 Kč

Poznávací kurz a digitální fotografie

Prožijete týden plný poznávacích výletů po celém Plzeňsku a to jak po historických památkách, tak i po muzeích a přírodních zajímavostech. Vyzkoušíte si úpravu Vámi pořízených fotografií v PC, dále si zkusíte výrobu z keramiky a další výtvarné techniky jako je ubrousková technika, transfer na textil či výroba mýdel.

6.6. - 12.6. 2022

2 500 Kč

Relaxačně pohybový kurz

Týdenní kurz zaměřený na relaxaci jako je návštěva solné jeskyně, canisterapie, muzikoterapie či relaxační cvičení. Dále si vyzkoušíte hraní bowlingu, šipek, stolního tenisu a cvičení na posilovacím trenažeru. Také si vyzkoušíte výrobu keramiky a vyrazíte na výlet po okolí Plzně.

22.8. - 28.8. 2022

2 500 Kč

Relaxační kurz

Kurz zaměřený na potřebný odpočinek a relaxaci. Během kurzu zažijete návštěvu asistenčních psů při canisterapii, muzikoterapii, navštívíte solnou jeskyni, poznáte techniky relaxačního cvičení a absolvujete celodenní výlet. Vyzkoušíte si výrobu z keramiky a další výtvarné techniky, jako je ubrousková technika, mozaika na svícny, výroba svíček z včelího vosku a jiné.

13.6. - 19.6. 2022

2 500 Kč

Sportovně adrenalinový kurz

Týdenní kurz, který je zaměřen na sportovní aktivity v tělocvičně i venku. Během kurzu si vyzkoušíte adrenalin při jízdě v motokáře, navštívíte plavecký bazén, zahrajete si tenis, squash, bowling, florbal na vozíku nebo posilovací trenažer, ale také si užijete relaxaci v solné jeskyni nebo při masáži. K dispozici je stůl na stolní tenis, beerpong, stolní fotbal a šipky.

12.9. - 18.9. 2022

2 500 Kč

Tvořivý týden a deskové hry

Během tohoto kurzu si vyzkoušíte mnoho nových výtvarných technik jako je výroba svíček, pískové mandaly, fimo lžiček, savování, batiku, vypalování do dřeva, lapače snů, výrobu šperků z korálek, výrobu z keramiky a jiné další zajímavé výtvarné techniky. Budete mít možnost zahrát si různé společenské hry, při kterých si procvičíte svoji paměť a fantazii. Součástí kurzu je celodenní výlet v okolí Plzně.

11. 7. - 17.7. 2022

2 500 Kč

Designový kurz

Cílem kurzu je vyrobit si dekorační předměty pro výzdobu Vaší domácnosti. Vyrobite si například svícny a svíčky, krabičky z podpalového dřeva, vypalování na prkénka, rámečky na fotky, závěsy z macramé, lapače snů nebo květníky, zdobené ubrouskovou technikou. Také si vytvoříte originální hrnek z keramiky. Během kurzu bude celodenní výlet.

24.10. - 30.10. 2022

2 500 Kč

V cenách kurzů je zahrnut program, ubytování a strava. Dopravu na kurz si klienti zajišťují sami.

