



Navzájom lepší, občianske združenie

Ulica Tehelná 7701/1A, 917 01 Trnava

TU A TERAZ

Festival holistického zdravia 2022 + DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ CSS GALANTA

ZÁMER:

- Praktický zážitkový deň vyplývajúci z Projektu 5P, ktorý je zameraný na prevenciu a podporu duševného, mentálneho a fyzického zdravia
- (zažiť deň podpory zdravia ako „benefit“ pre zamestnancov)
- Holistický dôraz na rovnováhu: duša- telo- myseľ
- Predstavenie Inšpiratívneho diáru Navzájom lepší 2023 („krst“)
- Po náročnom období pandémie prejsť z „virtuálneho fungovania“ do znovuvytvárania väzieb, komunit, sociálnych kontaktov a spoločenstiev- zažiť pocit TU A TERAZ
- Deň otvorených dverí CSS Galanta pre verejnosť

Organizátori: TTSK, Navzájom lepší, o.z., DSS Zavar

26.08.2022 10.00 – 18.30

Galanta- Centrum sociálnych služieb, Hodská 1228 + 1229 (areál saleziánskeho parku)

PROGRAM: HLAVNÝ STAGE

10.00	otvorenie	Uvítací ceremoniál	sprevádzanie hudba	šport
		Príhovor		
10:30	SOUND HEALING	Prednáška + ukážka vibroakustiky		
11.00	JOBUS+PAVELOVA + Ipčko (Madro)	Diskusia: Križovatky na ceste- DUŠEVNÉ ZDRAVIE	12.00- 12.30 JOBUS KNIHY	11.30 joga
11:45	SVETLAN	Koncert		
12:15	POST COVID	Prednáška + praktická ukážka- FYZICKÉ ZDRAVIE		13.00 gymstick
	NORDIC WALKING	Prednáška + praktická ukážka- FYZICKÉ ZDRAVIE		
13:00	MAX Kašparů	Diskusia: Životná rovnováha		14.00 nordic
13:40	SVETLAN	Koncert		
14:10	KRST	Inšpiratívny diár Navzájom lepší 2023		15.45 joga
14:45	KOŠČOVÁ	koncert + diskusia		
16:00	5P	Prednáška + praktická ukážka- MENTÁLNE ZDRAVIE		
16:30	Svetlan	záverečný ceremoniál + koncert		
17:00	DH šurovanka	koncert; príprava na omšu počas toho		
17.30	SV. OMŠA			

+ TOMBOLA!!

Počas hlavného programu na pódiu prebiehajú celý deň jednotlivé ZÓNY so svojím programom:

RELAX ZÓNA:

Čajovňa Surya – predaj čajov, kávy, limonád

Sound healing- liečivé nástroje, muzikoterapia

Arteterapia- maľovanie mandál

Biblioterapia- relaxačná časť s knihami, kartami atď.

+**SLUŽBA UCHA** (káva s koučom/ psychológom / sv. spoved')

ZÓNA ZDRAVIE

Metabolická diagnostika, zdravý životný štýl

Diagnostika životných funkcií (tlak, saturácia, cukor...)

Rašelinové zábaly, masáž, rehabilitačné pomôcky, kyslíková terapia

Respiračná fyzioterapia

Liga zdravia

EDUKAČNÁ ZÓNA

Koncepcia 5P

Panta Rhei

Nordic Walking

Kognitívne programy

IPčko- psychologická a sociálna pomoc

ZÓNA PRE DETI

Beseda s Braňom Jobusom- čítanie z knižiek

Tvorivé dielne, tetovanie, detské ihrisko

Foto stánok

Skákací hrad

ŠPORTOVÁ ZÓNA:

Fyzioterapeutické a relaxačné cvičenie

Rôzne športové stanoviská

Dynamické cvičenie

Nordic walking

GASTRO:

Chefs burger

Zdravá strava

STÁNKY:

Práca s drevom- Ivan Slezák

VšZP

Mydlové kytice

Budúcnosť n.o.

Výrobky DSS

IPčko- externé „machovisko“

Liga zdravia

JUST- Jamborová