

# Letné aktivity v CSPR 2025



## Letná škola chrbta

Dátum:	Aktivita:	Čo si priniest':
7.7.2025 (pondelok)	Úvod k letným aktivitám, spoločná príprava občerstvenia, zoznámenie sa v rámci skupinky klientov. Viete, ako sa starať o svoj chrbát? Ako predísť bolestiam pohybového aparátu? Pomôže vám Škola chrbta. Vychádzka na Železnú studničku.	Dobrá náladu, občerstvenie po dohode v cspr Vodu, pokrývku hlavy - čiapku, šiltovku, repelent, opaľovací krém, cestovný lístok MHD
8.7.2025 (utorok)	Domáce pracovné stereotypy alebo ako zbytočne nepreťažovať svoj chrbát. Vychádzka: Horský park.	Vodu, pokrývku hlavy - čiapku, šiltovku, repelent, opaľovací krém, cestovný lístok MHD
9.7.2025 (streda)	Čo robiť, aby vás pri upratovaní nesešlo. Vychádzka: Návšteva Bibiany SÚČASNÁ SLOVENSKÁ ILUSTRÁCIA.	Vodu, pokrývku hlavy - čiapku, šiltovku, repelent, opaľovací krém, cestovný lístok MHD
10.7.2025 (štvrtok)	Vykonávať bežné denné činnosti správne - základ prevencie bolesti chrbta. Škola ruky: Nesprávne a správne polohy ruky. Cviky. Vychádzka: Partizánska lúka.	Vodu, pokrývku hlavy - čiapku, šiltovku, repelent, opaľovací krém, cestovný lístok MHD
11.7.2025 (piatok)	Ktorý sed je ten správny? Vstávanie zo stoličky. Náučná vychádzka: Nivou rieky Moravy - lúka pod Mostom Slobody v DNV, Posedenie pri zmrzline - zhodnotenie celotýždňových aktivít.	Vodu, pokrývku hlavy - čiapku, šiltovku, repelent, opaľovací krém, cestovný lístok MHD

Stretnutie každý deň v cspr od 8:00 hod. Začiatok aktivít o 8:30 hod.

Kontakt: 02/59 209 157, 02/59 209 128

e-mail: cspr@iprba.sk