

Program – 10.6. Rodinný den na Střeleckém ostrově

9:50-10:00 Přivítání, představení akce, projektu, programu, poděkování

10:00-10:20 AIKIDO – ukázky, workshop, sebeobrana pro děti od 9 let, ženy, muže i seniory

10:00-10:20 HOPÍk-gym – ukázka cvičení pro rodiče s dětmi do 3 let souběžně

10:20-10:40 KROKUDY – nouzový transport, jak na delší úsek odnést zraněné, vyčerpané dítě i dospělého

10:50-11:10 Cvičení pro seniory – workshop SM Systém dle MUDr. R. Smíška, fyzioterapeutka J. Dvořáková

11:20-11:40 AIKIDO – ukázky, workshop, sebeobrana pro děti od 9 let, ženy, muže i seniory

11:20-11:50 HOPÍk-gym – ukázka cvičení pro rodiče s dětmi do 3 let

12:00-12:20 Hudební skupina TEREZKY – hrají klienti Domova se zvláštním režimem Terezín

13:00-13:40 Pohádka **O** namyšleném Koblížkovi – Štěpánčino divadélko

13:50-14:10 CVIČKY – Markéta Bauerová – tancování a cvičení pro děti od 3 let

14:10-14:30 KROKUDY – nouzový transport, jak na delší úsek odnést zraněné, vyčerpané dítě i dospělého

14:10-14:40 Dětská olympiáda – soutěže o ceny

14:40-15:00 Cvičení pro seniory – workshop SM Systém dle MUDr. R. Smíška, fyzioterapeutka J. Dvořáková

Náhradní v odpoledním bloku AIKIDO – ukázky, workshop sebeobrana pro děti od 9 let, ženy, muže i seniory

14:45-15:00 HOPÍk-gym – ukázka cvičení pro rodiče s dětmi do 3 let

15:00-15:05 Ukončení, poděkování...

Časy jsou orientační, budeme se snažit je dodržet, ale mohou se pozměnit.

Po celou dobu akce bude k dispozici doprovodný program: dílničky pro děti KRA Litoměřice – pískování, malování na obličej a další, skákací hrad pro děti 3–10 let, prolézačky, překážky, měření krevního tlaku pro seniory, KROKUDY a ČČK výuka první pomoci včetně kojenců a batolat, resuscitace, Heimlichův hmat, zásady bezpečného pohybu na horách, nouzové transportní prostředky, Akademie třetího věku (A3V) – představení projektu a dalších možností vzdělávání při VŠAPs Terezín, mobilní pomoc seniorům – poradenství pro nastavení a orientaci v jejich mobilním telefonu či tabletu, instruktoři aikido pro individuální ukázky, workshop.

Pořádá Aikido Litoměřice - Isshin Kan z.s a Nativitas z.s., s partnerem DZR Terezín, ve spolupráci s HOPÍk-gym, CVIČKY-Markéta Bauerová, K.R.A. Litoměřice, KROKUDY – Jindřich Sýkora, Český červený kříž, Jana Dvořáková, Vysoká škola aplikované psychologie Terezín s pomocí CEWE Fotolab, Mondí, město Litoměřice a několika dalších dobrovolníků, za podpory MAS Čs a Ústecký kraj.