

VÍKEND 8. - 10.6. 2018 NA CHALOUPKĚ POD SNĚŽNÍKEM

CHCETE ZNÁT MŮJ PŘÍBĚH?



Psal se rok 2014, tuším, že srpen... Helenka začala od září předešlého roku chodit do školky. Vůbec se jí tam nechtělo... i mě bylo ouvej. Po třech letech jí pustit, nevidět ji... Dát jí vlastně cizím lidem. Nebylo to pro nás obě dobré období. Vše vyvrcholilo v březnu, kdy již po x-tých rýmách, teplotách jsme obě dostaly zápal plic. Ulehly jsme na 14 dní. Poté následovaly v červnu neštovice a vzápětí na to molusky (bradavičky). Už toho bylo moc. Víím, že všechny nemoci, které jsme prodělyaly, byly psychosomatického původu, jak říká můj Péťa: „Máte to holky ale silné hlavy.“ :o) Joo vím o tom, hlava je mocná čarodějka. Ale začala jsem hledat nějaké řešení... Zkusili jsme homeopatika, sirupy od firmy Terezia a na konci prázdnin nám určitou souhrou náhod do cesty vstoupily zelené potraviny - Mladý zelený ječmen a sladkovodní řasa Chlorella.

Chcete vědět jak můj příběh dopadl? A proč pořádam tento vikend?
Koukněte na stránky www.zdravejsideti.cz

NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT?

Chceme společně s Vámi strávit hezký vikend v přírodě, klidu, pohodě. Udělat nějaký ten výlet do krásného okolí. Chceme s Vámi otevřít téma stravování a zelených potravin. Pustíme Vám zajímavý film k těmto tématům... Pro děti chystáme sportovní aktivity a hry pod vedením zkušeného sportáka Petra. Také se na ně chystáme s tvořením. Děti mohou využít možnosti přespát v pravém indiánském Týpý.



PRO KOHO TO JE?

Pro každého, koho zajímá zdraví a zdravý životní styl nebo se chce setkat se zajímavými lidmi, se k nám může přidat, budeme moc rádi!



KAM ŽE TO VLASTNĚ JEDEME?

Chaloupka pod Sněžníkem
<http://www.chaloupka-sneznik.cz>

CO CHALOUPKA NABÍZÍ?

Rodinné ubytování pod rozhlednou děčinského Sněžníku, v oblasti pískovcových skal, lesních jezer a smíšeného lesa.

Kapacita Chaloupky je 25 osob, pokoje jsou velice příjemné a stylově zařízené. K dispozici je celých 24 hod denně také plně vybavená kuchyň s jídelnou pro samostatnou přípravu jídel.

V rámci programu či volné chvíle si můžete vyzkoušet lukostřelbu, lanové centrum pro děti, koloběžky, chůzi po laně, přespání v Týpý...

MOTTO MAJITELE CHALOUPKY"

"Spolu s Vámi vytváříme chráněný prostor bez alkoholu, tabáku a jiných návykových látek nepřírozně ovlivňujících vědomí.." Děkujeme :-)



KOLIK BUDE ČINIT PŘÍSPĚVEK NA POBYT, STRAVU A PROGRAM?

Dospělí - 1 290,- Kč

Děti od 5 let a více - 890,- Kč

Děti do 4 let - 550,- Kč

Částka zahrnuje ubytování na 2 noci, stravu dle jídelníčku, program. Tato částka je minimální, určena na pokrytí všech nákladů (akce není pojata ziskově).

V ceně pobytu je zapůjčení koloběžek, pomůcek na lukostřelbu, kajaku na malé jezírko a mnoho dalšího např. využití malého dětského lanového centra.



KONTAKT PRO INFO A PŘIHLÁŠENÍ NA CHALOUPKU:

Skupina Zdravější děti

Lenka Lovašová, tel.: 775 900 744, lenka.lovasova@centrum.cz

Petr Lovaš, tel: 604 123 783, lovas.petr@gmail.com

Závazné přihlášení prosíme nejpozději do 13.5.

Budeme se těšit!



Zdravější děti

PROGRAM NA CHALOUPECE POD SNĚŽNÍKEM

PÁTEK

- Uvitání v Chaloupce
- Společná večere z vlastních zásob - pod odborným dohledem odbornice na zdravý životní styl
- Večerní posezení, seznámení s plánem na nadcházející dny

SOBOTA

- Ranním sportem pro lepší začátek dne
- Snídaně - kaše jako základ do krásného dne
- Procházka na rozhlednu Sněžník či Tiské stěny
- Po obědě tvoření a sport s dětmi
- Odpoledne se konečně dozvíme více o zelenáčích
- Společné vaření a kutění v duchu zdravé stravy
- Večere opět ve zdravém duchu
- Promítání dokumentárního filmu

NEDĚLE

- Jóga na ranní protažení
- Nebo ranní běh s Martinem
- Snídaně opět s kaší
- Po snídani dobrodružná stezka pro děti: Po stopách Ječmínka
- Dopolodní povídání na téma: Léčivá strava
- Oběd - ve vlastní režii
- Odjezd

Změna programu vyhrazena. Děkujeme.

JÍDELNÍČEK CHALOUPKA POD SNĚŽNÍKEM

PÁTEK

Společná večeře:

Každý prosím přivezte co doma najdete, co bude v lednici :o)

Dáme to dohromady a na složení naší večeře se pak bystrým okem podívá zkušená poradkyně pro zdravý životní styl

SOBOTA

Snídaně:

Jáhlová kaše s rozinkami a mandlovým mlékem, čerstvé ovoce

Oběd:

Hustá polévka s pečivem

Večeře:

Špagety s bylinkovým pestem, sypané sýrem, salát ze strouhané mrkve

NEDĚLE

Snídaně:

Ovesná kaše s datlemi a sójovým mlékem, čerstvé ovoce

Oběd:

Ve vlastní režii - nedaleko výborná restaurace

Změna jídelníčku vyhrazena. Děkujeme.