

KURZY SOCIÁLNÍ REHABILITACE 2025

Pořádá a bližší info - Sdružení občanů EXODUS, z.s.

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 dřevěk, vypalování do dřeva, výroba hrnku z keramiky a mnoho dalšího.

26.5. - 1.6. 2025

3 075 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.

28.7. - 3.8. 2025

3 075 Kč

**Výtvarný a relaxační kurz**

Cílem kurzu je naučit se nové výtvarné a 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.

2.6. - 8.6. 2025

3 075 Kč

**Kurz líčení a relaxace**

Kurz bude zaměřen na relaxační techniky, odpočinek a relaxaci v podobě aromaterapie či relaxačního cvičení. Během kurzu se budete věnovat teoretickým znalostem o make upu (péče o pleť, správné používání produktů make upu a líčení) Dozvíte se, jak se správně a efektivně nalíčit, zkrátka vše, co potřebujete o make upu a péči o sebe samu vědět. Toto všechno si pak společně vyzkoušíme v praxi.

25.8. - 31.8. 2025

3 075 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.

23.6. - 29.6. 2025

3 075 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 a zacvičíte si na posilovacím trenažeru, ale také si užijete relaxaci v solné jeskyni nebo při masáži. K dispozici je stůl na stolní tenis, beerpong, stolní fotbal a šipky.

8.9. - 14.9. 2025

3 075 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.

14.7. - 20.7. 2025

3 075 Kč

**Relaxačně pohybový kurz**

Týdenní kurz zaměřený na relaxaci jako je návštěva solné jeskyně, canisterapie, muzikoterapie či relaxačního 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.

29.9. - 5.10. 2025

3 075 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.

21.7. - 27.7. 2025

3 075 Kč

**Designový kurz**

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

20.10. - 26.10. 2025

3 075 Kč

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