

Občianske združenie príbuzných a priateľov ľudí s duševnými problémami - OPORA

pre Vás pripravilo relaxačné stretnutia s názvom

„NA JEDNEJ LODI“

Podďte sa s nami plaviť na more plné nápadov, inšpirácii, oddychu s ľuďmi, ktorých nespája len choroba, ale aj spoločné zážitky a vzájomné priateľstvá.

Počas plavby môžete pre seba nájsť malú oázu uprostred uponáhľaných dní, stráviť čas v priateľskom rozhovore a urobiť tak niečo pre svoje duševné zdravie ☺...

Kam sa bude naša loď plaviť? Môžete sa tešiť na:

- **Ostrov FILMOVÁ ČAJOVŇA** - (zaujímavé filmy pri voňavom čajíku...)
- **Ostrov PRÍRODNÝCH KRÁS** - (potulky prírodou, opekačka...)
- **Ostrov KOPNUTÁ MÚZA** - (návšteva galérií, kultúrnych pamiatok BA...)
- **Ostrov WELLNESS** - (sauna, masáž, relaxačný bazén...)
- **Ostrov POHNI KOSTROU!** - (plávanie, kolektívny šport...)
- **Ostrov TVORIVOSTI-** (tvorivé aktivity rôzneho druhu al. „pochváľme sa tým, čo vieme“)
- **Ostrov HRAVOSTI** - (spoločenské hry, skupinové hry, alebo „prebuďme našu hravosť“)

Chceli by sme, aby náš spoločne strávený čas bol tvorený nápadmi nás všetkých.

Stretneme sa každú druhú alebo tretiu sobotu v mesiaci. O každom termíne, čase a mieste stretnutia sa dozviete dopredu, prostredníctvom pozvánky, prípadne nás môžete kontaktovať telefonicky alebo mailom.

Kapitáni lode: **Mgr. Anka Kočibalová: 0908 694 808**
Veronika Fuchsová: 0910 206 762

kocibalova.anka@gmail.com, www.odos-sk.com
veronika.fuchsova6933@gmail.com