

MEGHÍVÓ

a „Mozgás egy életen át”, az „Életet az éveknek” Fesztiváljára

2017. november 9-11. Gyula, Hotel Erkel**** (Gyula, Várkert u.1.)

Szövetségünk fennállása óta élharcosa az aktív idős kor koncepció megismertetésének, és gyakorlatba történő átültetésének. A tavalyi, sikeres rendezvényt követően ismét Gyulára hívunk benneteket. Ha részt vesztek ezen a rendezvényen, túl azon, hogy nagyon jól fogjátok érezni magatokat, ismét részesei lesztek egy fontos, a magyarországi idősekről szóló ügynek. Az idős életminőségét erősen befolyásolja egészségi állapotuk, mozgásszabadságuk. **Ezzel a rendezvénnyel szeretnénk ismét felhívni a figyelmet arra, hogy az idősebb korosztályhoz tartozóknak, koruknak, egészségi állapotuknak megfelelő fizikai aktivitásra van szükségük.** A fizikai aktivitás, mert a fizikai állóképesség, az izomerő csökkenése; a mozgások beszűkülése rontja életünk minőségét. A mozgás, egyben örömforrás is! Sok közös élményünk bizonyítja, hogy mozogni, táncolni, kirándulni, úszni, tekézni, jógázni együtt könnyebb. Várjuk azoknak a kluboknak, csoportoknak, tagjainknak a jelentkezését a 3 napos rendezvényre, akik szívesen mutatnák be, ők milyen mozgásformát választanak egészségük megőrzése, közösségi kapcsolataik megerősítése érdekében. **Fellépési, bemutatói lehetőséget biztosítunk tánc csoportok, tornacsoportok részére maximum: 8 perc időtartamban.** A program központjában a mozgás áll. De a résztvevők hallgathatnak majd kiscsoportos beszélgetések keretén belül előadásokat az időskori táplálkozásról, gyógyszereszedési szokásokról. **Az előadások mellett láthatunk különféle torna-és táncbemutatókat.** Tervezünk sétát, melynek során megismerhetitek Gyula nevezetességeit. Terveink szerint ismét lesz senior gerinctorna, jóga, pilates, senior zumba, teljesítménytúra, örömtánc, mely programba ezúttal be is lehet kapcsolódni. Lesz tánc tanítás is! Meghívott vendégeink között köszönhetjük az Esések iskolája alapítóját, Dobrotka Bélát és munkatársát, aki bemutatót tart a helyes esésből, amit több csoportban is kipróbálhattok. Balázs Mari senior táncoktató bemutatója is biztos sikert ígér. Bízunk benne, hogy velünk lesz Zalainai Klári is, akivel az esésmegelőzésről konzultálhattok. Mint mindig, a program második napján ismerkedési est keretében zenés, táncos programon vehettek részt. A program fáradalmait a Hotelből közvetlenül megközelíthet Várfürdő gyógy és strandfürdőben pihenhetitek ki.

Tavaly együtt örültünk annak, hogy a rendezvény fővédnöke, Czene Attila, olimpiai bajnok, a Magyar Szabadidősport Szövetség elnöke részt vett a megnyitón, köszöntött bennünket. Örömeinkre idén is elvállalta, hogy a rendezvény védnöke lesz. A programot a Magyar Szabadidősport Szövetség szakmai támogatásával valósíthatjuk meg.

Nevezés: A jelentkezéseket **2017. június 30-áig** várjuk a nevezési lapon. Kérjük, hogy minél előbb jelentkezzenek, ne várjátok meg a határidő végét, így a feldolgozás folyamatos lehet.

Nevezési díj:

Az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik két éjszakát a hotelben töltenek:

csoportoknak: 2500 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik két éjszakát töltenek a hotelben, és azoknak, akik az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartoznak, de nem vesznek igénybe szállodai szolgáltatást:

csoportoknak: 3500 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik nem igénylik a szállodai szolgáltatást:

csoportoknak: 4500 Ft/csoport

A nevezési díjat, a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni. A visszaigazolással egy időben küldjük meg a befizetéshez szükséges csekket. A visszaigazolásokat minden jelentkező **2017. július 15-éig** kézhez kapja. A részvételi díjakat legkésőbb **2017. augusztus 15-éig** kell befizetni. Tudjuk, hogy sok klubban nyári szünet lesz, ezért kérjük, hogy a klubvezető, csoportvezető már a jelentkezéskor hívja fel a tagok figyelmét a díjfizetésre és gyűjtse össze a részvételi díjat.

ERKEL HOTEL GYULA ****

A részvételi díj két éjszakás foglalás esetén a Szövetséghez tartozó kluboknak, tagjainknak:

3 nap/2 éjszaka félpanziós ellátással: **23.500,- Ft/fő/2éj** kétágyas szobában

3 nap/2 éjszaka félpanziós ellátással: **25.000,- Ft/fő/2éj** egyágyas szobában

A részvételi díj két éjszakás foglalás esetén a Szövetséghez **nem** tartozó kluboknak, résztvevőknek:

3 nap/2 éjszaka félpanziós ellátással: **25.500,- Ft/fő/2éj** kétágyas szobában

3 nap/2 éjszaka félpanziós ellátással: **27.000,- Ft/fő/2éj** egyágyas szobában

Az ár tartalmazza a szállást félpanzióval (büfé reggelivel, büfé vacsorával, illetve november 10-én leves-és főzelékbüfét 12.00-13.00 óra között, korlátlan belépésre jogosító gyógy-és strandbelépőt a Várfürdőbe, ÁFA- t, fürdőköntöst, ingyenes parkolást, programokon való részvételt, zenés-táncos esten való részvételt. A fürdőköntös elvesztése esetén **7.000,- Ft** kauciót kell fizetni. A programban szerepelnek egyéb fakultatív programok is.: Városnéző körséta, idegenvezetővel: **1.200,-Ft/fő**, Gyula főbb nevezetességei kisvonattal utazva: **800,-Ft/fő**. A gyönyörűen felújított gyulai Almássy kastély és látogatóközpont igazi élményt, érdekes programot kínál: **1.600,-Ft/fő**. Ezekre a Hotelben lévő Tourinform irodánál jelentkezhetek érkezést követően.

Jelentkezés és információ kérhető:

Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Budapest, 1094 Balázs Béla u. 18. II. em. Tel:06/1/327-0118

eletetazeveknefesztival@gmail.com, info@nyugszov.hu, www.eletetazevekne.hu

Mindenkit szeretettel várunk!