

Dubnové novinky na Střídačce – rostlinný swap, otužování a spousta tvorby pro děti i seniory

17. března, 2022 – Jaro přináší na Výstaviště řadu akcí, v dubnu se můžete těšit na pokračování oblíbeného workshopu Kutilové či Tvořivou hlínu, Rostlinný swap, Velikonoční bojovku nebo kurz pro otužilce.

Střídačka: Otužilci Na Výstavišti

Otužování hýbe světem, a tak nemůžeme zůstat pozadu. O benefitech, které otužování přináší naší fyzické i psychické stránce, bylo napsáno již mnoho, proto patříte-li k těm, kdo si pohrávají s myšlenkou zocelení svého organismu právě touto cestou, přijďte k nám na Střídačku a pod dohledem odborníků si vyzkoušejte, jestli je tato praktika to pravé i pro vás.

Co se dozvíte:

Co všechno je otužování a zda je pro vás vhodné?
Základní informace o jednotlivých formách otužování.
Jak se otužovat bezpečně, a přitom získat maximum?
Jaké jsou benefity otužování pro psychiku a tělo?
Jaké jsou základní postupy přípravy na ponor do ledové vody?
Nejznámější dýchací a meditační techniky.

Pro koho je kurz určen:

Všem, kdo chtějí začít s otužováním, překonat své dosavadní možnosti ponoru do ledové vody (sud s vodou s ledem), obohatit svůj zdravý životní styl a naučit se nové techniky zvládnání stresu a meditace.

Co s sebou:

Plavky, ručník, podložku na ležení, případně deku na přikrytí, pohodlné oblečení, svaččinu.

Kdy a kde:

3.4., Střídačka, od 14.00 do 17.00 hod., vstupné je 400Kč. Vstupenky na [goout.cz](https://www.navystavisti.cz).
Více: <https://www.navystavisti.cz/udalosti/otuzilci/?termin=121&program=172>

Střídačka: Rostlinný swap

Rostlinný swap je akce, na které můžete vyměnit své rostliny, řízky, zakořeněnce nebo semena, anebo se můžete přijít jen podívat. Jak to funguje? Přinesete rostlinu (není podmínkou) a odnést si můžete zdarma jinou. Pokud přinesete rostliny, můžete vyměnit maximálně čtyři kusy, kdo přijde bez rostlinek, může si odnést maximálně dva kusy. Podmínkou jsou rostliny, co mohou dále sloužit. Vše k výměně přijímáme průběžně během akce a cca půl hodiny před zahájením.

Kdy a kde: 9.4., terasa Střídačky, 13.00 – 15.00 hod., vstupné je 200Kč s tím, že vstupenka obsahuje kromě možnosti swapovat také účast pro děti na hodinovém workshopu, který proběhne souběžně na Střídačce – práce se dřevem, velikonoční dekorace; bez účasti na workshopu činí vstupné 80Kč. Vstupenky na [goout.cz](https://www.navystavisti.cz).

Více: <https://www.navystavisti.cz/udalosti/rostlinny-swap/?termin=133&program=172>

Střídačka: Velikonoční bojovka

Naladte se s dětmi na svátky jara a přijďte na velikonoční bojovku, ve které budou děti vyrábět a řešit zapeklité úkoly, čeká je zkouška rovnováhy, rychlosti i přesnosti. Projdou-li úspěšně všechna stanoviště, odměna je nemine!

Horní stanoviště (vstup na Střídačku) - výroba papírových vajíček, bludiště.

Střídačka – vajíčková rovnováha, žonglování, sběr na čas.

Terasa – hudební nástroj, přesná muška.

Každý účastník bude mít hrací kartu, na kterou dostane za každý splněný úkol razítko.

Po projití všech stanovišť získá na recepci za plně orazítkovanou kartu odměnu.

Kdy a kde:

10.4., Střídačka, od 10.00 do 17.00 hod., přijít můžete kdykoli, časová náročnost je cca hodina. Bojovka je vhodná pro děti od 3 let, vstupní je 150Kč. Vstupenky na [goout.cz](https://www.navystavisti.cz).

Více: <https://www.navystavisti.cz/udalosti/velikonocni-bojovka/?termin=120&program=172>

Střídačka: Kutilové

Máte nápad a základní materiál na jeho výrobu, ale nemáte ty správné nástroje a prostředky, abyste ho mohli zhmotnit? Řešení hledejte v naší otevřené dílně na Výstavišti. Přijďte si každou sobotu vyrábět a kutit ze dřeva, kovu, plastu, ale třeba i betonu nebo jiných materiálů. Přetavte své nápady na dekorace či jednoduchý nábytek v reálné předměty. K dispozici budete mít např. přímočarou nebo pokosovou pilu, brusky, svářečku, vrtačky, ruční nástroje. Můžete využít i 3D tiskárnu.

Princip naší kutilské otevřené dílny je jednoduchý. Přijďte sami, se svými dětmi či vnoučaty a pusťte se do práce. Máte-li základní materiál, klidně si jej přineste, ale přijít můžete i jen tak, vše potřebné s velkou pravděpodobností najdete u nás v dílně.

Kdy a kde:

2.4., 9.4., 16.4., 23.4., 30.4., Střídačka, vstupné: 1hod.: 130Kč, 3hod.: 390Kč, 10hod.: 1000Kč, vždy od 10.00 do 15.00 hodin. Vstupenky na goout.cz.

Více: <https://www.navystavisti.cz/udalosti/novi-kutilove/?termin=117&program=172>

Střídačka: Tvořivá hlína

Přijďte na Střídačku a dejte hlíně užitečný tvar, třeba květináče pro vaše kytičky za okny. Na workshopu budeme vyrábět vlastní designové nádoby, vázy, talíře nebo misky. Hliněné polotovary vysušíme horkým vzduchem a nadekorujeme. Zároveň zjistíte, jak můžete jednoduše pracovat s keramickou hlínou doma.

Kdy a kde:

24.4., Střídačka, od 10.00 do 13.00 hodin, vstupné 390Kč. Vstupenky na goout.cz.

Více: <https://www.navystavisti.cz/udalosti/kutilove-19-2/?termin=119&program=172>

A DÁLE:

Cvičení pro seniory: <https://www.navystavisti.cz/udalosti/cviceni-pro-seniory-s-hankou/?termin=83&program=172>

Tvořivá dílna pro seniory: <https://www.navystavisti.cz/udalosti/tvoriva-dilna-nejen-pro-seniory/?termin=87&program=172>

Přehled všech kurzů a přihlášky na odpolední kurzy: www.navystavisti.cz/odpoledni-kurzy

Pravidelné víkendové workshopy: www.navystavisti.cz/vikendove-workshopy

Kontakt pro média:

Linda Antony, tel: 777 16 88 99 / email: linda@lindamark.net