

Komplex Kortárs Felépülési Csoport

Csorba Simon-futóművészről

[Megszállottak](#)

[Expedíciók](#)

[Körmendi Galéria](#)

[Művész](#)

Kiknek a jelentkezését várjuk?

60 és 70 év közötti gyenge egészségügyi állapotban lévők.

Előzetes, közbeni és utólagos orvosi vizsgálat, állapotfelmérés /labor és terheléses vizsgálat/

Időszak (első rövid időszak):

- 3 hónap, heti 3 alkalom (hétfő-szerda-péntek)
- reggel 6 órától 12.00 óráig tartó napi foglalkozások

Rövid leírás

„mozgás és művészet” jellegével egy komplex terápia, ami egy **Művészeti Rekreációs tréning** (testi-lelki-szellemi megújulás).

Program

- ✓ 6 órákor találkozó a Margitszigeten az úttörő stadionnál (Budapesti Sportszolgáltató Központ Iharos Sándor Margitszigeti Atlétikai Centrum)
- ✓ Thai Chi alapjai, könnyű testedzés, tisztálkodás
- ✓ 9 órára érkezés az Edutus Főiskola Falk1 Rendezvényközpontjába (1055 Budapest, Falk Miksa utca 1.): ahol könnyű reggeli várja a Csoport tagjait
- ✓ reggeli után művészeti foglalkozás kezdődik (az elkészült művek kiállításra és eladásra kerülnek a foglalkozások végén)

Helyszínek

- ✓ Budapesti Sportszolgáltató Központ (Iharos Sándor Margitszigeti Atlétikai Centrum)
1007 Budapest, Margitsziget [kattintás](#)
- ✓ Edutus Főiskola Falk1 Rendezvényközpont
1055 Budapest, Falk Miksa utca 1. [kattintás](#)

Záró esemény (3 hónap elteltével)

- margitszigeti futópályán futóverseny
- Falk1 Rendezvényközpontban képkiallítás és kaució

Ár, és amit tartalmaz

3 hónapos tréning most mindösszesen 102.000 Ft/fő/3 hónap

- Atlétika Centrum használata 3 hónapon keresztül reggel 6.00 órától délelőtt 9.00 óráig
 - 400 m-es rekortán borítású atlétika pálya,
 - fűves labdarúgó pálya,
 - átöltözési lehetőség szekrényes rendszerben
- Falk Miksa utca reggeli és művészetterápiai foglalkozás (eszközökkel)

Reggeli variációk a 3 hónap alatt:

- müzli, tej és/vagy natúr joghurt, idény gyümölcsök, virsli, kontinentális reggeli, nyitott szendvicsek

Művészeti foglalkozás: festés madártollal adott eszközökkel

Részletfizetési lehetőség! 3 hónapra lebontva, minden hónap 5-ig való készpénzes befizetés!

Támogató partnereink

Körmendi galéria (művészeti fejlődésnek az eszközigényét a Körmendi Galéria biztosítja: merített papír, tinta-festék)

Falk1 Rendezvényközpont, Edutus Főiskola

Egyéb információk

Eszközök

- első időszakban a művészeti eszközként Rajzkarton használata, majd az utolsó hétben merített papír használata a művészeti alkotáshoz

Orvosi vizsgálat (labor és terhelés)

- Falk1 Rendezvényközpontban az első terápiai napon
- 1 hónap elteltével újabb vizsgálat, amivel bizonyítható lenne a javulás
- a terápia végén az utolsó vizsgálat a záró események előtti napon, ami bizonyítja vagy cáfolja a terápia hatékonyságát

Egészségügyi állapot

- a mentális gyengeség kizárva
- testi betegségek: diabétesz, daganatos betegségek, epe-vesekő problémák, magas vérnyomás, szív-és érrendszeri problémák, vizelettartási problémák, stb.

A tréning dokumentálása

- képek, hanganyagok, fejlődési utak és havi szakaszok nyomon követése, leírása

Hirdetés, reklám

- Facebook oldal, aloldal létrehozása, információkkal
- haladási beszámolókkal
- célcsoport nem az idősök, és a felépülni vágyók, hanem a potenciális „átvevők”, érdeklődők köre
- együttműködők honlapján való megjelenés
- személyes kapcsolatok