

## Plakaty informacyjne

# RAZEM ZE ŚPIEWEM NA USTACH

Tytuł projektu: Różne spotkania seniorów

## PIĄTEK 25.04.04.2025

13:00-14:00	przyjazd czeskich uczestników
15:00-16:00	warsztaty - Zapoznajmy się - interakcyjne metody pracy z grupą w oparciu o dźwięki
16:00-18:00	gry i zabawy z muzyką
18:00-19:00	kolacja
19:00-20:00	warsztaty relaksacyjne- metoda Schultza i Jacobsona, nauka oddychania przeponą

## SOBOTA 26.04.04.2025

8:00-9:00	warsztaty psychotechniczne przy muzyce
9:00-10:00	śniadanie
10:00-13:00	warsztaty muzyczne w grupach - rozśpiewanie grup, kanony
13:00-14:00	obiad
15:00-18:00	działania warsztatowe- nauka piosenek, podział na głosy
18:00-19:00	kolacja
19:00-21:00	warsztaty integracyjne połączone ze śpiewem, ćwiczenia uważności

## NIEDZIELA 27.04.2025

8:00-9:00	warsztaty z aktywności ruchowej w plenerze- gimnastyka i elementy Tai-Chi oraz nauka prawidłowego oddechu
9:00-10:00	śniadanie
10:00-13:00	działania warsztatowe - doskonalenie piosenek
13:00-14:00	prezentacja opanowanego programu, wspólny śpiew
14:00-15:00	obiad, pożegnanie grupy czeskiej

**Interreg**



Współfinansowane  
przez Unię Europejską



**Euroregion**  
Pradęd/Pradziad

**Czechy - Polska**

Projekt współfinansowany ze środków programu Interreg Czechy - Polska 2021-2027  
w ramach Funduszu Małych Projektów Euroregionu Pradziad.

# SPOLEČNĚ S PÍSNÍ NA RTECH

Název projektu: Pestrá setkání seniorů

## PÁTEK 25.04.04.2025

- 13:00-14:00 příjezd českých účastníků
- 15:00-16:00 workshop - Poznejme se navzájem - interaktivní metody skupinové práce založené na zvucích
- 16:00-18:00 hry a hrátky s hudbou
- 18:00-19:00 večeře
- 19:00-20:00 relaxační workshop s využitím Schultz-Jacobsonovy metody, výuka dýchání bránicí

## SOBOTA 26.04.04.2025

- 8:00-9:00 psychotechnický workshop s hudbou
- 9:00-10:00 snídaně
- 10:00-13:00 hudební workshop ve skupinách – rozezpívávání skupin, kánony
- 13:00-14:00 oběd
- 15:00-18:00 workshop - výuka písní, rozdělení do hlasů
- 18:00-19:00 večeře
- 19:00-21:00 integrační dílna spojená se zpěvem, pozornostní cvičení

## NIEDZIELA 27.04.04.2025

- 8:00-9:00 workshop zaměřený na pohybové aktivity v přírodě - gymnastika a prvky taichi a výuka správného dýchání
- 9:00-10:00 snídaně
- 10:00-13:00 workshop - zdokonalování písní
- 13:00-14:00 prezentace zvládnutého programu, společný zpěv
- 14:00-15:00 oběd, rozloučení s českou skupinou

**Interreg**



Współfinansowane  
przez Unię Europejską



**Euroregion**  
Praděd/Pradziad

**Czechy - Polska**

Projekt współfinansowany ze środków programu Interreg Czechy - Polska 2021-2027 w ramach Funduszu Małych Projektów Euroregionu Pradziad.