

ICM

INFOTIP

ICM JILEMNICE

ZAJÍMAVÉ TÝDENNÍ TIPY NA AKCE NEJEN PRO MLÁDEŽ

KVĚTEN 2017
22. - 28. 5. 2017

ZDRAVÁ ZÁDA

- SEDAVÉ ZAMĚŠTNÁNÍ

23.05.2017, OD 15:00 HOD
ICM JILEMNICE

PŘEDNÁŠEJÍCÍ:

MGR. TEREZA ROGALEWIZOVÁ

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Město Jilemnice
pořádá u rámci projektu Rozvoj MZ21
Serií přednášek Zdravý životní styl!

ZDRAVÁ ZÁDA / SEDAVÉ ZAMĚŠTNÁNÍ

23. května 2017 od 15:00 hod.

Přednášející: **Mgr. Tereza Rogalewizová**

Informační centrum pro mládež v Jilemnici
Komenského 1, Jilemnice - budova bývalého pivovaru

Ustupné: VOLNÉ

Obsah přednášky:

- Nejčastější příčiny bolestí v pohybovém aparátu
- "Když bolí záda"
- VAS (Vertebrogenní algický syndrom)
- Variabilita klinických obtíží a co s tím?
- Zdravý pohyb
- Ergonomie práce

**Během přednášky ICM zajistí hlídání dětí (od 4 let).
Je nutné zavolat předem na tel. číslo 605 933 825.**

Projekt: Rozvoj MZ21 v Jilemnici
Registrační číslo projektu: CZ.05.4.74/0.0/0.0/16_033/0003005
Termín realizace: 01/2017 - 12/2018

KREATIVITA V ICM

24.05.2017, OD 13:00 HOD
ICM JILEMNICE

KRESLÍME PEXESO S MOTIVY JILEMNICKA

HRY BEZ HRANIC 2017

27.05.2017

JILEMNICE - KUVAJT
(HŘIŠTĚ U NEMOCNICE)

Junák - český skaut, z.s.
středisko Jilim Jilemnice
Vás zve na

8. ročník akce

BEZ HRANIC

sobota 27. května
Jilemnice - KUVAJT
(hřiště u nemocnice)

Ve spolupráci:
Aeroklub Vrchlabí, LK Arni Valteřice,
Modelář Vrchlabí, LK OKDM

Partneré akce:
Drogero-barvy Isky Petr Soukup
ZPVP KLUB ELEKTROM Miroslav Kolář

www.jilemnice.cz/hrybezhranic
www.facebook.com/hrybezhranic

Den netradičních sportů a zábavy pro celou rodinu.

- 10:00 - 16:00 netradiční sporty
- 16:00 ukázka 3D lukostřelby
- 16:30 vystoupení leteckých modelářů
- 20:00 koncert skupiny VzHáčka

lukostřelba s klubem Arni Valteřice

ukázky modelářů a Aeroklubu Vrchlabí

nové aktivity s EKOKOMem

- petanque, krocket, pelota
- stolní fotbal, pakobal, ringo, ...
- dětský koutek, rukodělné malování na obličej

bohaté občerstvení | vstupné dobrovolné | tombola

HVĚZDICOVÝ VÝSTUP

„ZA KRAKONOŠEM NA KOZINEC“

27.05.2017, OD 8:00 - 16:00 HOD

**PŘIPRAVENY VĚDOMOSTNÍ SOUTĚŽE
O CENY, GRILOVÁNÍ A TAKÉ COUNTRY
KAPELA KOPEČKÁŘI.**

INFORMAČNÍ CENTRUM PRO MLÁDEŽ JILEMNICE
KOMENSKÉHO 1, 514 01 JILEMNICE
(BUDOVA BÝVALÉHO PIVOVARU ČP. 1)



WWW.ICMJILEMNICE.CZ
ICMJILEMNICE@ICMJILEMNICE.CZ
TEL. KONTAKT 731 766 335