**PROGRAM DENNÍCH AKTIVIT**

**-BŘEZEN 2022 -**

**ÚTERÝ 1.3.**

09:00 – 12:00 Hraní společenských her

12:00 – 15:30 Jarní úklid STD + sklepa

13:00 – 16:00 Tvoření v atelieru Kočka

**STŘEDA 2.3.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – boloňské špagety

12:00 – 14:00 O nás s námi – zhodnocení programu na měsíc březen a další návrhy do programu

14:30 – 15:00 Meditace při relaxační hudbě

**ČTVRTEK 3.3.**

09:00 – 12:00 Kultura ve městě – Srdečné pozdravy z Budějovic. Město na pohlednicích v letech 1895–1939, Jihočeské muzeum, vstup: 25 Kč. (účast je třeba hlásit předem)

13:00 – 14:00 Jóga pro každého s Kristinou

14:00 – 15:00 Jóga pro každého s Kristinou

**PÁTEK 4.3.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – katův šleh s rýží

13:00 – 15:00 Tvoření v atelieru Kočka

**PONDĚLÍ 7.3.**

09:00 - 12:00 Kafé mlejnek (povídání o všem možném)

14:00 – 15:00 Skupina s Peer konzultantkou Luckou (osoba s vlastní zkušeností s duševním onemocněním)

15:00 – 16:00 Filmové odpoledne – přírodopisný dokument

**ÚTERÝ 8.3.**

09:00 – 11:00 Hraní společenských her

12:00 – 15:00 Tématické kreslení – lidé, které mám rád

13:00 – 16:00 Tvoření v atelieru Kočka

**STŘEDA 9.3.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – italské rizoto se sýrem

12:00 – 14:00 O nás s námi

14:30 – 15:00 Meditace při relaxační hudbě

**ČTVRTEK 10.3.**

09:00 – 13:00 Relaxační hodinka s hudbou

13:00 – 14:00 Jóga pro každého s Kristinou

14:00 – 15:00 Jóga pro každého s Kristinou

**PÁTEK 11. 3.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – řízky s bramborem

13:00 – 15:00 Tvoření v atelieru Kočka

**PONDĚLÍ 14.3.**

08:30 – 09:45 Ranní relaxace a lehké protažení

14:00 – 15:00 Skupina s Peer konzultantkou Luckou (osoba s vlastní zkušeností s duševním onemocněním)

15:00 – 16:00 Lepení koláží (lepení obrazů z novinových výstřižků)

**ÚTERÝ 15.3.**

09:00 – 12:00 FOCENÍ V ATELIÉRU - max. 6 osob, účast nahlásit předem Míše (777 798 324). sraz v 9:45 na zastávce VŠ koleje. 600 Kč – částka se rozpočítá mezi účastníky.

14:00 – 15:30 Kafé mlejnek (povídání o všem možném)

13:00 – 16:00 Tvoření v atelieru Kočka

**STŘEDA 16.3.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – zapečené těstoviny

13:00 - 14:00 Setkání s literaturou s p. Klimkem

14:30 – 15:00 Meditace při relaxační hudbě

**ČTVRTEK 17.3.**

09:00 – 13:00 Výstava – Arteterapie laskavá péče o duši, Jihočeská vědecká knihovna, vstup zdarma (účast je třeba hlásit předem)

13:00 – 14:00 Jóga pro každého s Kristinou

14:00 – 15:00 Jóga pro každého s Kristinou

**PÁTEK 18.3.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – čevabčiči s bramborem

13:00 – 15:00 Tvoření v atelieru Kočka

**PONDĚLÍ 21.3.**

09:00 – 13:00 Posezení u kávy a čaje, čtení novin, časopisů

14:00 – 15:00 Skupina s Peer konzultantkou Luckou (osoba s vlastní zkušeností s duševním onemocněním)

15:00 – 16:00 Odpolední procházka po okolí

**ÚTERÝ 22.3.**

09:30 – 11:00 Hraní společenských her

13:00 – 16:00 Odpolední procházka

13:00 – 16:00 Tvoření v atelieru Kočka

**STŘEDA 23.3.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – hamburská kýta na smetaně, houskový knedlík

12:00 – 15:00 O nás s námi - zapojení klientů do plánování programu do dalšího období

14:30 – 15:00 Meditace při relaxační hudbě

**ČTVRTEK 24.3.**

09:00 – 12:00 Relaxační dopoledne s hudbou

13:00 – 14:00 Jóga pro každého s Kristinou

14:00 – 15:00 Jóga pro každého s Kristinou

**PÁTEK 25.3.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec-kuře na paprice, rýže/houskový knedlík

13:00 – 15:00 Tvoření v atelieru Kočka

**PONDĚLÍ 28.3.**

09:00 - 12:00 Posezení u kávy a čaje

14:00 – 15:00 Skupina s Peer konzultantkou Luckou (osoba s vlastní zkušeností s duševním onemocněním)

15:00 – 16:00 Filmové odpoledne – Silvestrovské estrády

**ÚTERÝ 29.3.**

09:30 – 11:00 Hraní společenských her

13:00 – 16:00 Tématické kreslení – můj fantazijní svět

13:00 – 16:00 Tvoření v atelieru Kočka

**STŘEDA 30.3.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – Gulášová polévka, povidlový mřížkový koláč

14:00 – 15:00 Meditace při relaxační hudbě

**ČTVRTEK 31.3.**

09:00 – 13:00 Relaxační hodinka s hudbou

13:00 – 14:00 Jóga pro každého s Kristinou

14:00 – 15:00 Jóga pro každého s Kristinou

**ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA – NEJEN DLE AKTUÁLNÍCH NAŘÍZENÍ VLÁDY**