**PROGRAM DENNÍCH AKTIVIT – BŘEZEN 2022**

**Sociálně terapeutická dílna, Český Krumlov**

**Úterý 1.3. Kafemlének / O nás s námi**

9:00 – 12:00

**Středa 2.3. Popeleční středa – pálení kočiček / Naklíčení pučálky**

9:00 – 12:00

**Čtvrtek 4.3. Nácvik správného dýchání / Dobrý hrnec- Palačinky s kopřivovým špenátem**

9:00 – 12:00  **…**

**Úterý 8.3. Pánský klub- Dámský klub / MDŽ / Pražení pučálky**

9:00 – 12:00 Světový den ledvin

**Středa 9.3. Naklíčení pražna / Příprava zahrádky**

9:00 – 12:00

**Čtvrtek 10.3.**  **Ranní protažení / Dobrý hrnec- Rizoto se zeleninou a kopřivami**

9:00 – 12:00 Evropský den mozku (zítra)- začínají Týdny mozku

**…**

**Úterý 15.3. Pánský klub- Dámský klub / Pečeme jarovítový chléb / Kýchavé úterý**

9:00 – 12:00

**Středa 16.3. Protažení zad v sedě – cviky proti bolestem zad**

9:00 – 12:00

**Čtvrtek 17.3.** **Nácvik správného dýchání / Dobrý hrnec- Kopřivová polévka se sedmikráskami**

9:00 – 12:00

 **…**

**Úterý 22.3. Pánský - dámský klub / Pečení družbanců (koláčů) s nádivkami**

9:00 – 12:00Světový den vody

**Středa 23.3. Vítání jara- pranostiky, co děláme na jaře, rozhovor o jaru**

9:00 – 12:00

**Čtvrtek 24.3.** **Ranní protažení / Dobrý hrnec- Rajská omáčka a kolínka**

9:00 – 12:00

 **…**

**Úterý 29.3. Pánský - dámský klub / Filmový klub**

9:00 – 12:00

**Středa 30.3. Trénování paměti / Zahradní terapie**

9:00 – 12:00

**Čtvrtek 31.3.** **Nácvik správného dýchání / Dobrý hrnec- Špenát s bramborem**

9:00 – 12:00

**Tento měsíc ještě plánujeme pozvánku pro sociální službu ICOS ČESKÝ KRUMLOV, datum bude upřesněn**.

**ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA – V ZÁVISLOSTI NA VLÁDNÍCH OPATŘENÍCH**