**PROGRAM DENNÍCH AKTIVIT ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**- DUBEN 2022 -**

**PÁTEK 1.4.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – kuřecí přírodní plátek s rýží

13:00 – 14:00 Procházka po okolí

**PONDĚLÍ 4.4.**

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

14:00 – 15:00 Skupina zotavení s peer konzultanty Lucií a Karlem (osoby s vlastní zkušeností s duševním onemocněním)

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

**ÚTERÝ 5.4.**

09:00 – 12:00 Program zotavení s iniciativou NA ROVINU – setkání se zotavenými lidmi s duševním onemocněním, kteří své zkušenosti předávají druhým: pro posílení naděje, motivace k zotavení, a realistického obrázku o duševních onemocněních ve společnosti. Kapacita je omezená - max. 8 lidí. Účast je potřeba ohlásit předem na e-mail radka.rybakova@nudz.cz

13:00 – 16:00 Filmové odpoledne – přírodovědný dokument - David Attenborough

**STŘEDA 6.4.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – zeleninový guláš s rýží

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 7.4.**

 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 8.3.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – smažený sýr s bramborem

12:00 – 14:00 Procházka po okolí

14:30 – 15:00 Meditace při relaxační hudbě

**PONDĚLÍ 11.4.**

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

14:00 – 15:00 Skupina zotavení s peer konzultanty Lucií a Karlem (osoby s vlastní zkušeností s duševním onemocněním)

**ÚTERÝ 12.4.**

09:00 – 11:00 Hraní společenských her

12:00 – 16:00 Tematické kreslení – moje oblíbené jídlo

**STŘEDA 13.4.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – pečení velikonočního věnce

13:00 – 15:00 O nás s námi

**ČTVRTEK 14.4.**

 09:00 – 13:00 Barvení velikonočních vajíček – každý z účastníků si přinese svá vajíčka na obarvení

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

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

**PÁTEK 15.4.**   **STÁTNÍ SVÁTEK**

**PONDĚLÍ 18.4.**   **STÁTNÍ SVÁTEK**

**ÚTERÝ 19.4.**

09:30 – 11:00 Hraní společenských her

13:00 – 14:00 Odpolední procházka

15:00 – 16:00 Kulečník, fotbálek, šipky - společně do herny – sraz na Mariánském nám.

**STŘEDA 20.4.**

09:00 – 12:00 Jarní kopřivová polévka se špenátem, slané sýrové pečivo

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

14:30 – 15:00 Meditace při relaxační hudbě Jarní kopřivová polévka se špenátem

**ČTVRTEK 21.4.**

09:00 – 13:00 Italské trhy na náměstí Přemysla Otakara II. (účast hlásit 1 den předem)

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

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

**PÁTEK 22.4.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – cizrnová sekaná s bramborem, zeleninový salát

12:00 – 13:00 O nás s námi

14:00 – 15:00 Trénování paměti s Ivetou

**PONDĚLÍ 25.4.**

09:00 - 12:00 Posezení u kávy a čaje

14:00 – 15:00 Skupina zotavení s peer konzultanty Lucií a Karlem (osoby s vlastní zkušeností s duševním onemocněním)

**ÚTERÝ 26.4.**

09:30 – 11:00 Hraní společenských her

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

**STŘEDA 27.4.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – Kuskus se zeleninou

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 28.4.**

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 29.4.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – vepřové výpečky s bramborovým knedlíkem

13:00 – 15:00 Trénování paměti s Ivetou

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