**PROGRAM DENNÍCH AKTIVIT ČESKÝ KRUMLOV**

**- ČERVEN 2023-**

**Čtvrtek 1.6.** **DĚTSKÝ DEN (zábavné hry v parku) / Dobrý hrnec-** **Kyselice**

9:00 – 12:00 Národní den- řekněte dnes něco pěkného / Národní den chození naboso

**…**

**Úterý 6.6.** **O nás s námi / Procházka na Ptačí hrádek**

9:00 – 12:00 Národní den JOJO

**Středa 7.6.** **Povídání o zdravé výživě / Společenská hra Dixit**

9:00 – 12:00 Národní den čokoládové zmrzliny / Národní den zavolej svému doktorovi

**Čtvrtek 8.6.** **Ranní protažení / Dobrý hrnec-** **Bramborové knedlíky plněné**

9:00 – 12:00 Národní den nejlepších přátel / Národní den Upsy Daisy

**…**

**Úterý 13.6. Práce v kůlně a na podzimku / Tematická skupina / Zašívárna**

9:00 – 12:00 Národní den šicích strojů / Mezinárodní den házení sekyrkou

15:00 – 16:00  **Tematická skupina** “Jak si nastavit osobní hranice.”

**Středa 14.6. ECO skupina- dekorace ze sušených květů (stínítko nebo lampička)**

9:00 – 12:00 Mezinárodní den koupelí

**Čtvrtek 15.6.** **Jóga pro zdravá záda / Dobrý hrnec-** **Bulgur se zeleninou**

9:00 – 12:00 Národní den síly úsměvu / Světový den větru / Národní den bez masa

**…**

**Úterý 20.6. Práce v kůlně a na podzimku / Pečeme Kouign amann**

9:00 – 12:00 Národní den zmrzliny a mléčného koktejlu / Národní den Kouign amann

14:00 – 15:00  **Sámsebou -** otevřená skupina pro každého, kdo chce lépe porozumět svým pocitům

15:00 – 16:00 **Skupina pro mladistvé**

**Středa 21.6. ECO skupina- výroba bezového sirupu**

9:00 – 12:00 Mezinárodní den jógy / Světový den žiraf, broskví a smetany / Den ocenění světla

**Čtvrtek 22.6.** **Nácvik správného dýchání / Dobrý hrnec- Bramborový guláš**

9:00 – 12:00 Národní den čokolády a cibulových kroužků

**…**

**Úterý 27.6.** **Výlet- Třeboň**

9:00 – 12:00 Národní den pomerančového květu a ananasu /Národní den slunečních brýlí

**Středa 28.6. ECO skupina- výroba kvašené zeleniny**

9:00 – 12:00 Národní den dřevorubce Paula Bunyana

**Čtvrtek 29.6.** **Bioenergetické cvičení / Dobrý hrnec-** **Zapečené maso na česneku s bramborem**

9:00 – 12:00 Národní den bahna / Národní den mandlového másla/ Národní den vaflí

**ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA**