**PROGRAM DENNÍCH AKTIVIT ČESKÝ KRUMLOV**

**- LEDEN 2024-**

**Úterý 2.1. Předsevzetí do tohoto roku** (Co bych chtěl-a zlepšit, změnit) **/ O nás s námi**

8:00 – 12:00 Národní den motivace a inspirace / Den vážení / Národní den bufetu

**Středa 3.1.** **Tradičník- Přástky- staré zvyky a tradice** (Předení lnu, draní peří**) /** pečeme Vyběhlík

8:00 – 12:00 Festival spánku / Národní den slámy / Národní den ovocných dortů a třešní v čokoládě

**Čtvrtek 4.1.**  **Ranní protažení / Dobrý hrnec- Š****pagety**

8:00 – 12:00 Světový den hypnózy / Národní den vědomostí / Národní den špaget

**…**

**Úterý 9.1. Filmový klub- Jára Cimrman / Kafemlejnek**

8:00 – 12:00 Národní den statické elektřiny / Národní den úklidu Vašeho stolu / Zahrajte si na Boha

**Středa 10.1. Tradičník-** Přástky- staré zvyky a tradice- Masopust, pečení koblih

8:00 – 12:00 Den ocenění pokojových rostlin / Národní den poezie v práci / Den zvláštních lidí

**Čtvrtek 11.1.** **Jóga pro zdravá záda / Dobrý hrnec-** **Šoulet**

8:00 – 12:00 Národní den cachtání v loužích / Den Morseovy abecedy / Mezinárodní den díků

**…**

**Úterý 16.1. Sáňkování (dle počasí) / Výroba pikantního jídla**

8:00 – 12:00 Národní den ničeho / Den ocenění draků / Mezinárodní den pikantních jídel

**Středa 17.1. Tradičník-** Přástky- staré zvyky a tradice- Holení mužů a pucování střevíčků

8:00 – 12:00 Zahoďte svá novoroční předsevzetí / Den lanovky

**Čtvrtek 18.1.** **Nácvik správného dýchání / Dobrý hrnec- Palačinky / Omelety**

8:00 – 12:00 Národní den medvídka Pú

**…**

**Úterý 23.1.**  **Procházka po ČK**

8:00 – 12:00 Národní den čtení / Den- změřte si svou nohu / Národní den rukopisu

**Středa 24.1. Tradičník-** Přástky- staré zvyky a tradice

8:00 – 12:00 Den smíchu / Národní den komplimentů / Den- mluv jako prošedivělý prospektor

**Čtvrtek 25.1.** **Bioenergetické cvičení / Dobrý hrnec- Uzené s hrachovou kaší**

8:00 – 12:00 Národní den opaků / Národní den irské kávy

**…**

**Úterý 30.1.**  **Pečeme croissanty / Kafemlejnek**

8:00 – 12:00 Národní den croissantů / Světový den lepry / Den ocenění bublinkové folie

**Středa 31.1. Tradičník- kurz háčkování (František háčkuje také)**

8:00 – 12:00 Národní den vše naruby / Národní den gorilích obleků / Inspirujte své srdce uměním

**…**

**ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA**

**7.1.2024- 13.2.2024- období Masopustu**

Play God Day je každoroční slavení 9. ledna každého roku. Představovali jste si někdy, že byste za žádných okolností byli na místě boha? Bez ohledu na odpověď může každý brát tento den jako příležitost přinést nebo vytvořit změnu. Bůh znamená dobro a vy jste povzbuzeni hrát si na boha tím, že někomu uděláte něco dobrého nebo hezkého. Každý z nás by si přál udělat něco dobrého pro ty, kteří to potřebují, a pokud jste jedním z těchto lidí, pak je Play God Day právě pro vás. Dělejte nějaké zázraky, i ty nejjednodušší věci v životech lidí, jako je přísloví „kde je láska, tam je i Bůh.“ Nenechte svá srdce znepokojovat.

Národní den ničeho se každoročně slaví 16. ledna. Den je vytvořen, aby nabídl Američanům den, kdy mohou jen sedět, aniž by něco slavili, ctili nebo pozorovali. Den je o tom, že v ten den neděláte vůbec nic. Výraz Nic je neurčitý, což znamená nic nebo nic. Znamená pro osobu nebo věc bez významu, zájmu nebo následků. Nic Day není státní svátek, ale je to krásný den, kdy můžete posedět a oslavit den, aniž byste něco dělali nebo něco pozorovali.

Národní den zpět se každoročně slaví 31. ledna. Je to den, kdy se celý svět obrátí vzhůru nohama, zevnitř se stane ven, ze šílenství se stane zdravý rozum a ze dne se stane noc. Pokud vás nudí dělat to samé dovnitř a ven, berte National Backwards Day jako příležitost ohnout všechna pravidla a udělat všechno pozpátku.