

## SOCIÁLNÍ REHABILITACE NAŠE ULITA z. s.

### PROGRAM BŘEZEN 2025

1. týden	9:00 – 10:00	10:00 – 12:00	12:00 – 14:00
Pondělí 3. 3.	společný úklid seznáání s programem	10:30 - 12:30 skupinová terapie	Filmový klub
Úterý 4. 3.	relaxační cvičení zahradu	Trénink paměti, společenské hry	dámský klub pánský klub
Středa 5. 3.	relaxační cvičení společné vaření - šoulet	Popeleční středa Jóga, meditace	společenské hry do 13 h
Čtvrtek 6. 3.	relaxační cvičení zahradu	<b>Šití - základní práce se šicím strojem</b>	<b>Šití - základy práce se šicím strojem</b> cvičení v posilovně
Pátek 7. 3.	úklid, sdílení v kruhu	<b>Šití - základní práce se šicím strojem</b>	relaxace, sauna Poslech hudby
2. týden	9:00 - 10:00	10:00 – 12:00	12:00 – 14:00
Pondělí 10. 3.	společný úklid	Sdílení v kruhu - podpůrná skupina	Filmový klub
Úterý 11. 3.	relaxační cvičení zahradu	Trénink paměti, společenské hry	dámský klub pánský klub
Středa 12. 3.	relaxační cvičení společné vaření - vdolky	Jóga, meditace	společenské hry do 13 h
Čtvrtek 13. 3.	relaxační cvičení zahradu	<b>keramika velikonoční motivy</b>	<b>keramika velikonoční motivy</b> cvičení v posilovně
Pátek 14. 3.	úklid, sdílení v kruhu	<b>keramika velikonoční motivy</b>	relaxace, sauna Poslech hudby
3. týden	9:00 – 10:00	10:00 – 12:00	12:00 – 14:00
Pondělí 17. 3.	společný úklid	10:30 - 12:30 skupinová terapie	Filmový klub
Úterý 18. 3.	relaxační cvičení zahradu	Trénink paměti, společenské hry	dámský klub pánský klub
Středa 19. 3.	relaxační cvičení vaření - šunkofleky	Jóga, meditace	<b>horolezecká stěna ve sportovní hale s instruktorem</b>
Čtvrtek 20. 3.	relaxace zahradu	<b>vyšívání křížkovým stehem</b>	<b>vyšívání křížkovým stehem</b> cvičení v posilovně
Pátek 21. 3.	úklid, sdílení v kruhu	<b>vyšívání křížkovým stehem</b>	relaxace, sauna Poslech hudby
4. týden	9:00 – 10:00	10:00 – 12:00	12:00 – 14:00
Pondělí 24. 3.	společný úklid	Sdílení v kruhu - podpůrná skupina	Filmový klub
Úterý 25. 3.	relaxace zahradu	Trénink paměti, společenské hry	dámský klub pánský klub
Středa 26. 3.	sraz na výlet	<b>společný výlet - Sociální atelier Tilia - Nová Ves nad Popelkou</b>	návrat z výletu
Čtvrtek 27. 3.	relaxace zahradu	<b>kresba uhlem</b>	<b>kresba uhlem</b> cvičení v posilovně
Pátek 28. 3.	úklid, sdílení v kruhu	<b>kresba uhlem</b> <b>keramika glazování</b>	relaxace, sauna Poslech hudby

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA