**SOCIÁLNÍ REHABILITACE NAŠE ULITA z. s.**

**PROGRAM DUBEN 2024**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. týden** | **9:00 – 10:00** | **10:00 – 12:00** | **12:00 – 14:00** |
| **Pondělí 1.4.** | **Státní svátek** | **Velikonoční pondělí** | **zavřeno** |
| **Úterý 2.4.** | relaxační cvičení  trénink paměti | vaření / pečení  keramika – glazování hotových výrobků | vaření / pečení  keramika – glazování hotových výrobků |
| **Středa 3.4.** | ranní jóga  meditace | Trénink paměti  keramika – glazování hotových výrobků | keramika – glazování hotových výrobků |
| **Čtvrtek 4.4.** | relaxační cvičení  trénink paměti | Rýžové ostrovy | Rýžové ostrovy |
| **Pátek 5.4.** | společný úklid | sdílení v kruhu  podpůrná skupina | relaxace |
| **2.týden** | **9:00 – 10:00** | **10:00 – 12:00** | **12:00 – 14:00** |
| **Pondělí 8.4.** | sdílení v kruhu / nácvik dovedností nákup | trénink paměti a společenské hry | kulturní klub |
| **Úterý 9.4.** | relaxační cvičení  trénink paměti | vaření / pečení  namaluj obraz, teorie umění | vaření /pečení  namaluj obraz, teorie umění |
| **Středa 10.4.** | ranní jóga  meditace | Přednáška - Aromaterapie s paní Filákovou | Přednáška - Aromaterapie s paní Filákovou |
| **Čtvrtek 11.4.** | relaxační cvičení  trénink paměti | namaluj obraz, teorie umění | namaluj obraz, teorie umění |
| **Pátek 12.4.** | společný úklid | sdílení v kruhu  podpůrná skupina | relaxace |
| **3.týden** | **9:00 - 10:00** | **10:00 – 12:00** | **12:00 – 14:00** |
| **Pondělí 15.4.** | sdílení v kruhu / nácvik dovedností – nákup | trénink paměti a společenské hry | kulturní klub |
| **Úterý 16.4.** | relaxační cvičení  trénink paměti | Workshop sushi a onigiri | Workshop sushi a onigiri |
| **Středa 17.4.** | ranní jóga  meditace | trénink paměti a společenské hry | Supervize zaměstnanců od 13h |
| **Čtvrtek 18.4.** | relaxační cvičení  trénink paměti | Artefiletické dílny | Artefiletické dílny |
| **Pátek 19.4.** | společný úklid | sdílení v kruhu  podpůrná skupina | relaxace |
| **4. týden** | **9:00 – 10:00** | **10:00 – 12:00** | **12:00 – 14:00** |
| **Pondělí 22.4.** | sdílení v kruhu | trénink paměti a společenské hry | kulturní klub |
| **Úterý 23.4.** | relaxační cvičení  trénink paměti | vaření / pečení  kreativní práce se sádrou | vaření / pečení  kreativní práce se sádrou |
| **Středa 24.4.** | ranní jóga  meditace | Školení zaměstnanců  Zahrada ohýnek grilování (podle počasí)/ společenské hry | Školení zaměstnanců  Zahrada ohýnek grilování (podle počasí)/ společenské hry |
| **Čtvrtek 25.4.** | relaxační cvičení  trénink paměti | kreativní práce se sádrou | kreativní práce se sádrou |
| **Pátek 26.4.** | společný úklid | sdílení v kruhu  podpůrná skupina | relaxace |
| **5.týden** | **9:00 – 10:00** | **10:00 – 12:00** | **12:00 14:00** |
| **Pondělí 29.4.** | zahrada příprava na čarodějnice | zahrada - příprava na čarodějnic můžeme opékat | zahrada - příprava na pálení čarodějnic |
| **Úterý 30.4.** | zahrada pálení čarodějnic  podle počasí | zahrada - pálení čarodějnic s opékáním  budeme tam až do večera | zahrada - pálení čarodějnic  budeme tam až do večera |

|  |  |
| --- | --- |
| **TÝDENNÍ PLÁN** | |
| **PONDĚLÍ AŽ ČTVRTEK** | Tento plán je stejný pro každý týden. Hlavní program se mění každý měsíc a je k nahlédnutí osobně v Ulitě i na webových stránkách www.naseulita.cz |
| **8:30 – 9:00 RANNÍ SDÍLENÍ** | Klienti se mohou sejít ve společných prostorách Ulity. Přinést si snídani, dát si společně kávu nebo čaj a neformálně si popovídat. |
| **9:00 – 14:00 HLAVNÍ PROGRAM** | Klienti se účastní denního programu podle aktuální nabídky. Hlavní program zahajujeme v 9hodin  Mezi 10 – 11h je možné navštívit naši zahradu, kde nakrmíme ovečky a slepice. |
| **14:00 – 16:00 ODPOLEDNÍ PROGRAM** | Klienti mohou být ve společných prostorách a po dohodě s pracovníkem mohou, dodělávat práci z předchozích dnů, nebo využít některou z činností které jsou k dispozici. Tato doba je také vhodná pro individuální rozhovory s klíčovým pracovníkem, které je třeba si předem domluvit. |
| **PÁTEČNÍ PROGRAM** | 8:30 – 9:00 ranní sdílení  9:00 - 10:00 úklid společných prostor  10:00 – 11:00 podpůrná skupina - sdílení v kruhu  11:00 – 11:20 přestávka  11:20 – 13:00 podpůrná skupina společenská témata |
| **Poznámka: změna programu je vyhrazena! Klienti jsou vždy předem informováni o změnách osobně v Ulitě.** | |
| **ČINNOSTI, KTERÉ JSOU K DISPOZICI** | Po domluvě s pracovníkem je možné, od pondělí do čtvrtka, individuálně navštívit posilovnu, infra saunu, využít poslech hudby, relaxaci, filmový klub, internetový koutek s tiskárnou a mnohé další. |

