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

**PROGRAM KVĚTEN 2024**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. týden** | **9:00 – 10:00** | **10:00 – 12:00** | **12:00 – 14:00** |
| **Středa 1.5.** | Státní svátek  Svátek práce - zavřeno | Státní svátek  Svátek práce - zavřeno | Státní svátek  Svátek práce - zavřeno |
| **Čtvrtek 2.5.** | relaxační cvičení  trénink paměti | Dodělávání sádrových plastik | Dodělávání sádrových plastik |
| **Pátek 3.5.** | společný úklid | sdílení v kruhu  podpůrná skupina | relaxace |
| **2.týden** | **9:00 – 10:00** | **10:00 – 12:00** | **12:00 – 14:00** |
| **Pondělí 6.5.** | sdílení v kruhu | úklid půdy | úklid půdy |
| **Úterý 7.5.** | relaxační cvičení  trénink paměti | úklid půdy | úklid půdy |
| **Středa 8.5.** | Státní svátek  Den vítězství - zavřeno | státní svátek  Den vítězství - zavřeno | státní svátek  Den vítězství - zavřeno |
| **Čtvrtek 9.5.** | relaxační cvičení  trénink paměti | úklid půdy | úklid půdy |
| **Pátek 10.5.** | společný úklid | sdílení v kruhu  podpůrná skupina | relaxace |
| **3.týden** | **9:00 - 10:00** | **10:00 – 12:00** | **12:00 – 14:00** |
| **Pondělí 13.5.** | sdílení v kruhu / nácvik dovedností – nákup | trénink paměti a společenské hry | kulturní klub |
| **Úterý 14.5.** | relaxační cvičení  trénink paměti | Vaření / pečení | sochařství – modelování figur z keramiky  (příprava, teorie figury) |
| **Středa 15.5.** | ranní jóga  meditace | sochařství – modelování figur z keramiky  (teorie figury, vnímání hmoty) | sochařství – modelování figur z keramiky  (teorie figury, vnímání hmoty) |
| **Čtvrtek 16.5.** | relaxační cvičení  trénink paměti | sochařství – modelování figur z keramiky  (finální práce) | sochařství – modelování figur z keramiky  (finální práce) |
| **Pátek 17.5.** | společný úklid | sdílení v kruhu  podpůrná skupina | relaxace  čajový obřad |
| **4. týden** | **9:00 – 10:00** | **10:00 – 12:00** | **12:00 – 14:00** |
| **Pondělí 20.5.** | sdílení v kruhu | trénink paměti a společenské hry | kulturní klub |
| **Úterý 21.5.** | relaxační cvičení  trénink paměti | vaření / pečení | Marbling – grafická technika na vodní hladině |
| **Středa 22.5.** | ranní jóga  meditace | procházka – kroket v parku (podle počasí) | procházka – kroket v parku (podle počasí) |
| **Čtvrtek 23.5.** | relaxační cvičení  trénink paměti | Marbling – grafická technika na vodní hladině | Marbling – grafická technika na vodní hladině |
| **Pátek 24.5.** | společný úklid | sdílení v kruhu  podpůrná skupina | relaxace  čajový obřad |
| **5.týden** | **9:00 – 10:00** | **10:00 – 12:00** | **12:00 14:00** |
| **Pondělí 27.5.** | sdílení v kruhu | trénink paměti a společenské hry | kulturní klub |
| **Úterý 28.5.** | relaxační cvičení  trénink paměti | vaření / pečení | procházka – sběr přírodnin pro tisk |
| **Středa 29.5.** | ranní jóga  meditace | zahrada – sběr přírodnin pro tisk | grafika - tisknutí květin a přírodních materiálů (podobně jako litoryt) |
| **Čtvrtek 30.5.** | relaxační cvičení  trénink paměti | grafika - tisknutí květin a přírodních materiálů (podobně jako litoryt) | grafika - tisknutí květin a přírodních materiálů (podobně jako litoryt) |
| **Pátek 31.5.** | společný úklid | sdílení v kruhu  podpůrná skupina | relaxace  čajový obřad |

|  |  |
| --- | --- |
| **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. |