

## SOCIÁLNÍ REHABILITACE NAŠE ULITA z. s.

### PROGRAM ÚNOR 2025

1.týden	9:00 – 10:00	10:00 – 12:00	12:00 – 14:00
<b>Pondělí 3. 2.</b>	relaxace seznámí s programem	10:30 - 12:30 <b>skupinová terapie</b>	Filmový klub
<b>Úterý 4. 2.</b>	relaxační cvičení	Trénink paměti, společenské hry	dámský klub pánský klub
<b>Středa 5. 2.</b>	relaxační cvičení	Zahrada, vaření/pečení Jóga, meditace	společenské hry do 13 h
<b>Čtvrtek 6. 2.</b>	relaxační cvičení	<b>antistresové omalovánky s akvarelem</b>	<b>antistresové omalovánky s akvarelem</b> cvičení v posilovně
<b>Pátek 7. 2.</b>	Sdílení v kruhu	<b>Šití na stroji, stříhy a stehy</b>	úklid po šití, relaxace, sauna Poslech hudby
2.týden	9:00 - 10:00	10:00 – 12:00	12:00 – 14:00
<b>Pondělí 10. 2.</b>	společný úklid	Sdílení v kruhu - podpůrná skupina	Filmový klub
<b>Úterý 11. 2.</b>	relaxační cvičení	Trénink paměti, společenské hry	dámský klub pánský klub
<b>Středa 12. 2.</b>	relaxační cvičení	Zahrada, společné vaření/pečení Jóga, meditace	společenské hry do 13 h
<b>Čtvrtek 13. 2.</b>	relaxační cvičení	<b>keramika glazování</b>	<b>keramika modelování volná tvorba</b> cvičení v posilovně
<b>Pátek 14. 2.</b>	sdílení v kruhu	<b>keramika modelování podle modelu</b>	úklid po keramice, relaxace, sauna, poslech hudby
3. týden	9:00 – 10:00	10:00 – 12:00	12:00 – 14:00
<b>Pondělí 17. 2.</b>	společný úklid	10:30 - 12:30 <b>skupinová terapie</b>	Filmový klub
<b>Úterý 18. 2.</b>	relaxační cvičení	Trénink paměti, společenské hry	dámský klub pánský klub
<b>Středa 19. 2.</b>	relaxační cvičení	Zahrada/ procházka Jóga, meditace	společenské hry do 13 h
<b>Čtvrtek 20. 2.</b>	relaxace	<b>vaření čínských specialit knedlíčky gyoza, sushi, letní závitky</b>	<b>vaření čínských specialit</b> cvičení v posilovně, úklid po vaření
<b>Pátek 21. 2.</b>	individuální rozhovory	zaměstnanecká supervize	individuální rozhovory
4.týden	9:00 – 10:00	10:00 – 12:00	12:00 – 14:00
<b>Pondělí 24. 2.</b>	společný úklid	Sdílení v kruhu - podpůrná skupina	Filmový klub
<b>Úterý 25. 2.</b>	relaxace	Trénink paměti, společenské hry	dámský klub pánský klub
<b>Středa 26. 2.</b>	relaxační cvičení	Zahrada, společné vaření/pečení Jóga, meditace	společenské hry do 13 h
<b>Čtvrtek 27. 2.</b>	relaxace	<b>kresba portrétu uhlem</b>	<b>kresba uhlem</b> cvičení v posilovně
<b>Pátek 28. 2.</b>	společný úklid	<b>kresba zátiší uhlem</b>	relaxace, sauna Poslech hudby

**ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA**