

# Plán aktivit pro uživatele DP 1

**v termínu : 2.3. - 8.3.2026**



	8:00-9:00hod	I.blok (9:30-11:00hod)	12:30-13:00hod	II.blok (13:00-14:30hod)	15:00-15:30hod	III.blok (15:30-17:00h)
PO		<b>Posilovna pro mozek</b> - Město, jméno, zvíře, věc		<b>Kreativní tvoření</b> - vyrábíme na jarmark		<b>Čtení z knihy</b> - Vzpomínkomat
ÚT	<b>Dobré ráno</b>	<b>Sportovní dopoledne</b> - hod na cíl	<b>Polední protažení těla</b>	<b>Vnímáme všemi smysly</b> Krásy jara - zvuky jara	<b>Odpolední protažení těla</b>	<b>Z narozeninového kalendáře-B. Smetana</b> - poslech písní
ST	- trénink orientačních schopností a ranní cvičení	<b>Jemná motorika</b> - šrouby a matice	- cvičení jemné a hrubé motoriky	<b>Střípky z historie</b> 50.-60. léta 20.st. - vybavení domácnosti	- cvičení jemné a hrubé motoriky	<b>Tvořivá dílna</b> - výroba dekorací na MDŽ
ČT		<b>Pečeme s láskou</b> - na páteční oslavu		<b>Paměť v akci</b> - poskládej slova		<b>Špalíček výletů</b> - cestujeme po světě
PÁ		<b>OSLAVA MEZINARODNIHO DNE ŽEN S ŽIVÝM VYSTOUPENÍM DH SEBRAŇÁCI Z KROMEŘÍŽSKA</b>		<b>Kino program</b> - ze světa zvířat, film + kvíz		<b>Ergoterapie</b> - jarní tvoření
SO	<b>Sobotní program na téma: <i>Jak se dříve slavilo MDŽ</i></b>					
NE						

V rámci tohoto oddělení se střídají 2 skupiny uživatelů, kteří navštěvují DP buď a) pondělí+středa+pátek či za b)v úterý+čtvrtek. Z tohoto důvodu se může zdát, že dochází ke zdvojení programu, avšak pro různé uživatele.

Změna programu vyhrazena.

# Plán aktivit pro uživatele DP 1

**9.3 - 15.3. 2026**



	8:00-9:00hod	<b>I.blok</b> (9:30-11:00hod)	12:30-13:00hod	<b>II.blok</b> (13:00-14:30hod)	15:00-15:30hod	<b>III.blok</b> (15:30-17:00h)
<b>PO</b>		<b>Kouzlení v kuchyni</b> - lívance	<b>Polední protažení těla</b>  - cvičení jemné a hrubé motoriky	<b>Cvičení paměti</b> - poznej jídlo podle obrázku	<b>Odpolední protažení těla</b>  - cvičení jemné a hrubé motoriky	<b>Čtení z knihy</b> - olomoucká znamení
<b>ÚT</b>	 <b>Dobré ráno</b>	<b>Hrajeme Bingo</b> - společenská hra		<b>Kouzlo starých časů</b> 50.-60. léta 20.st. - vybavení domácnosti		<b>Z alba známých osobností</b> - písně E. Pilarové
<b>ST</b>	- trénink orientačních schopností a ranní cvičení	 <b>Canisterapie</b>		<b>Terapie 5ti smyslů</b> Krásy jara - jarní květiny		<b>Svět kolem nás</b> - čtení zajímavostí a následní debata
<b>ČT</b>		<b>Sportovní dopoledne</b> - kuželky v akci		Rozkresli ruce - vymalování jarních obrázků		
<b>PÁ</b>		<b>RC Heřmánek</b> Posloucháme a zpíváme lidové písně	<b>Aby ruce nelenily</b> - balení výrobků	<b>Kreativní tvoření</b> - jarní dekorace		
<b>SO</b>	<b>Sobotní program na téma: U nás na vsi</b>					
<b>NE</b>						

V rámci tohoto oddělení se střídají 2 skupiny uživatelů, kteří navštěvují DP buď a) pondělí+středa+pátek či za b) v úterý+čtvrtek. Z tohoto důvodu se může zdát, že dochází ke zdvojení programu, avšak pro různé uživatele.

Změna programu vyhrazena.

# Plán aktivit pro uživatele DP 1

v termínu: 16.3. - 22.3.2026



	8:00-9:00hod	<u>I.blok</u> (9:30-11:00hod)	12:30-13:00hod	<u>II.blok</u> (13:00-14:30hod)	15:00-15:30hod	<u>III.blok</u> (15:30-17:00h)
PO	<b>Dobré ráno</b>	<b>Spartakiáda ve fotografiích</b> - vzpomínka na hromadné cvičení		<b>Aby ruce nelenily</b> - třídění předmětů	<b>Odpolední protažení těla</b>	<b>Čtení příběhů</b> - napsáno životem
ÚT		<b>Cvičení pro seniory s prvky jógy</b> - relaxační cviky	<b>Polední protažení těla</b>	<b>Terapie 5ti smyslů</b> Krásy jara - jarní květiny - zpěv a poslech oblíbených písní		<b>Práce v dílně</b> - jarní výzdoba
ST	- trénink orientačních schopností a ranní cvičení	<b>Vynášení Morany</b> vítání jara u řeky Moravy		<b>Jak to bylo tenkrát</b> - 50.-60. léta 20. století - móda	- cvičení jemné a hrubé motoriky	<b>Společenská hra</b> - Město, jméno, zvíře, věc
ČT		<b>Dezert na přání</b> - sladké překvapení		<b>Procvičování krátkodobé paměti</b> - pomocí nákupního seznamu		<b>Z alba známých osobností</b> - K. Čapek
PÁ		<b>Trénujeme jemnou motoriku</b> - pomocí psaní		<b>Kino program</b> - ze světa zvířat, promítání filmu a kvíz		<b>Aby ruce nelenily</b> - balení výrobků
SO	<b>Sobotní program na téma: <i>Retro kadeřnické služby</i></b>					
NE						

V rámci tohoto oddělení se střídají 2 skupiny uživatelů, kteří navštěvují DP v různé dny. Z tohoto důvodu se může zdát, že dochází ke zdvojení programu, avšak pro různé uživatele.

Změna programu vyhrazena.

# Plán aktivit pro uživatele DP 1

v termínu: 23.3. - 29.3.2026



	8:00-9:00hod	<b>I.blok</b> (9:30-11:00hod)	12:30-13:00hod	<b>II.blok</b> (13:00-14:30hod)	15:00-15:30hod	<b>III.blok</b> (15:30-17:00h)
<b>PO</b>	<b>Dobré ráno</b> - trénink orientačních schopností a ranní cvičení	<b>Cvičení paměti</b> - doplň, piš a počítej	<b>Polední protažení těla</b> - cvičení jemné a hrubé motoriky	<b>Jazykolamy a hádanky</b>	<b>Odpolední protažení těla</b> - cvičení jemné a hrubé motoriky	<b>Čtení z časopisu</b> - Nostalgie
<b>ÚT</b>		<b>Posilovna pro mozek</b> - poznej přísloví podle obrázku		<b>Vzpomínky v dlani</b> - 50.-60. léta 20. století - móda		<b>Notujeme z vesela</b> - zpěv a poslech oblíbených písní
<b>ST</b>		<b>Návštěva kavárny ve Florcentru Olomouc</b> - hýbeme se pro radost		<b>Smyslová stimulace</b> Krásy jara - zvuky jara Čtení pravdivých příběhů		<b>Stříháme z papíru</b>
<b>ČT</b>		<b>Sportovní dopoledne</b> - míčové hry		<b>Jaro kolem nás</b> - jarní fotografie s kvízem		<b>Povídání o velikoncích</b>
<b>PÁ</b>	<b>Hudební hodinka</b> - poznej známý hlas	<b>Kino program</b> - přírodopisný film	<b>Chvilka poezie</b> - čtení básní			
<b>SO</b>	<b>Sobotní program na téma: Máme rádi Česko</b>					
<b>NE</b>						

V rámci tohoto oddělení se střídají 2 skupiny uživatelů, kteří navštěvují DP v různé dny. Z tohoto důvodu se může zdát, že dochází ke zdvojení programu, avšak pro různé uživatele.

Změna programu vyhrazena.

# Plán aktivit pro uživatele DP 1

v termínu: 30.3. - 6.4. 2026



	8:00-9:00hod	<b>I.blok</b> (9:30-11:00hod)	12:30-13:00hod	<b>II.blok</b> (13:00-14:30hod)	15:00-15:30hod	<b>III.blok</b> (15:30-17:00h)
<b>PO</b>		<b>Zpěvanky</b> - oblíbené lidové písně		<b>Slovní Olympiáda</b> - hledání slov na dané písmeno		<b>Z alba známých osobností</b> T. G. Masaryk
<b>ÚT</b>	<b>Dobré ráno</b>	<b>Cvičíme pro radost</b> - psychosomatická hra-Padák	<b>Polední protažení těla</b>	<b>Vůně klidu a pohody</b> - Jarní byliny: medvědí česnek	<b>Odpolední protažení těla</b>	<b>Společenská hra</b> - Člověče nezlob se
<b>ST</b>	- trénink orientačních schopností a ranní cvičení	<b>Pečeme s láskou</b> - piškotová buchta s ovocem	- cvičení jemné a hrubé motoriky	<b>Vzpomínky v dlani</b> -50.-60. léta 20. st.-vybavení domácnosti	- cvičení jemné a hrubé motoriky	<b>Ergoterapie</b> - přesazování květin a sázení velikonočního osení
<b>ČT</b>		<b>Velikonoční posezení</b> - velikonoční tradice, občerstvení, zábava		<b>Jemná motorika denní potřeby</b> - v hlavní roli knoflíky, tkaničky, zip		<b>Čtení z knihy</b> - Vzpomínkomat
<b>PÁ</b>	<b>Velký pátek - státní svátek</b>					
<b>SO</b>	<b>Sobotní program na téma: Velikonoce</b>					
<b>NE</b>						

V rámci tohoto oddělení se střídají 2 skupiny uživatelů, kteří navštěvují DP buď a) pondělí+středa+pátek či za b) v úterý+čtvrtek. Z tohoto důvodu se může zdát, že dochází ke zdvojení programu, avšak pro různé uživatele.

Změna programu vyhrazena.