

Plán aktivit pro uživatele DP 1

v termínu : 5.1 - 11.1.2026



	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		Pečeme na Tři krále - sladký dezert		Hmat v akci - poznej, co je v krabici		Čtení z časopisu - Nostalgie
ÚT	Dobré ráno	Tři králové  - návštěva koledníků K+M+B	Polední protažení těla	Vůně klidu a pohody u kávy	Odpolední protažení těla	Promítání - zima kolem nás
ST	- trénink orientačních schopností a ranní cvičení	Zpěvanky - zpíváme písně Jaroslava Ježka	- cvičení jemné a hrubé motoriky	Střípky vzpomínek - ze zimní dovolené	- cvičení jemné a hrubé motoriky	Společenská hra - Hádej, kdo jsem
ČT		Paměť v akci - Vzpomínáme na Karla Čapka		Kino program - film na přání		Koncert v tv - s H.Vondráčkovou
PÁ		RC Heřmánek - cviky na protahování		Slovní Olympiáda - hledání slov na dané písmeno		Životopisy slavných - Jaroslav Ježek
SO	Sobotní program na téma: <i>Cestování v zimě</i>					
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

v termínu 12.1. - 18.1.2026



	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	Dobré ráno - trénink orientačních schopností a ranní cvičení	Hrátky s pamětí - doplň hlavní město	Polední protažení těla - cvičení jemné a hrubé motoriky	Trénink jemné motoriky - psaní a kreslení dle zadání	Odpolední protažení těla - cvičení jemné a hrubé motoriky	Čtení zajímavostí - lednové pranostiky
ÚT		Ohlédnutí se za rokem 2025 na CDS - vzpomínky ve fotkách minulý rok		Kouzlo starých časů - na bruslích - krasobruslení		Koncert - Tříkrálové sbírky
ST		Cvičíme v rytmu - cvičení na židlích		Aktivizace smyslů u bylinkového čaje		Aby ruce nelenily - trénujeme jemnou motoriku
ČT		Cvičíme pro zdraví - posilování horních končetin		Čtení životních příběhů		Notujeme z vesela - písničky na přání
PÁ		Zpíváme od srdce - písně našeho mládí		Pomáháme paměti - zimní kvíz		Společenská hra - zvukové Bingo
SO	Sobotní program na téma: <i>Jak se dříve vařilo</i>					
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

v termínu: 19.1. - 25.1.2026



	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	Dobré ráno - trénink orientačních schopností a ranní cvičení	Myslivna - hledání slov na danou slabiku	Polední protažení těla - cvičení jemné a hrubé motoriky	Kreativní tvoření - origami z papíru	Odpolední protažení těla - cvičení jemné a hrubé motoriky	Čtení zajímavostí - ze světa zvířat
ÚT		 Canisterapie		Vnímáme všemi smysly pomocí bylinkových čajů Najdi 5 rozdílů		Poslech hudby - A. Dvořák
ST		Zpíváme pro radost - zpíváme lidové písně		Návrat v čase - na bruslích - krasobruslení		Špalíček výletů - cestujeme po Jeseníku
ČT		Společenská hra - Bingo		Kino program - film na přání		Ruce v akci - šroubování matic
PÁ		Sportem ku zdraví - trénujeme rovnováhu		Hudební kvíz - poznej zpěváka podle indicijí		Společenská hra - panel se slovy
SO	Sobotní program na téma: <i>Lednové zvyky a pranostiky</i>					
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

v termínu: 26.1.-1.2.2026



	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	Dobré ráno - trénink orientačních schopností a ranní cvičení	Škola paměti - zvukový poslech	Polední protažení těla - cvičení jemné a hrubé motoriky	Jemná motorika - vázání mašliček	Odpolední protažení těla - cvičení jemné a hrubé motoriky	Čtení z knihy - Taneční v noční košily
ÚT		Dezert na přání - sladké překvapení		Staré dobré časy - na zimní dovolené		Poslech z gramofónu - desky na přání
ST		 Čaj o „paté“ - aneb taneční dopoledne s občertvením		Snoezelen - svět kávy		Obrázkový kvíz - poznej co je na obrázku
ČT		Sportovní dopoledne - posilování dolních končetin		Trénujeme jemnou motoriku - pomocí psaní		Zpíváme z vesela - české a slovenské písničky
PÁ		Zpíváme pro radost - písně známé neznámé		Kino program - film na přání		Přemýšlej a hádej - hádanky
SO	Sobotní program na téma: <i>Zimní sporty s punčem</i>					
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.