**PROGRAM DENNÍCH AKTIVIT**

**-září 2017-**

**PÁTEK 1.9.**

9:00—12:00 **Dobrý hrnec-** Indická kuchyně

…

**PONDĚLÍ 4.9.**

9:30—11:00 **Skupina s Agátou. O nás s námi.**

**ÚTERÝ 5.9.**

9:00-- 12:00 **Vycházka k řece**

**STŘEDA 6.9.**

9:00—12:00 **Dobrý hrnec-** Svíčková na smetaně, houskový knedlík

13:00-16:00 **Bowling.** Sraz ve Fokusu v 13:00 nebo u Pouzara v 13:30.

**ČTVRTEK 7.9.**

9:00 – 12:00 **Výstava ve městě dle aktuálního programu** (zdarma, sraz ve Fokusu v 9:00)

13:00-16:00 **Výtvarné tvoření s Ivetou**

**PÁTEK 8.9.**

9:00—12:00 **Dobrý hrnec-** Rizoto

**…**

**PONDĚLÍ 11.9.**

9:30—11:00 **Skupina s Markétou**

**ÚTERÝ 12.9.**

9:00-- 11:00 **Relaxační techniky**

11:00-12:00 **Trénování paměti,** skupina začátečníků

13:00–14:00 **Setkání s literaturou s panem Klimkem**

14:00-15:30 **Sportovní aktivity** (zdravá chůze)

**STŘEDA 13.9.**

9:00-- 12:00 **Dobrý hrnec-** Zapečené brambory

**ČTVRTEK 14.9.**

8:30-- 13:30 **Výlet do Třeboně spolu s Krumlovskými**

(sraz na autobusovém nádraží v 8:30, návrat v 13:30)

13:00-15:00 **Výtvarné tvoření s Ivetou**

**PÁTEK 15.9.**

9:00-- 12:00 **Dobrý hrnec** – Plněné ovocné knedlíky

**…**

**PONDĚLÍ 18.9.**

9:30—11:00 **Skupina s Agátou**

**Úterý 19.9.**

9:00-- 11:00 **Arteterapie**

11:00-12:00 **Trénování paměti,** skupina začátečníků

14:00-15:30 **Sportovní aktivity** (tai-chi)

**Středa 20.9.**

9:00-- 12:00 **Dobrý hrnec –** Segedínský guláš

14:00-15:00 **Trénování paměti,** skupina pokročilých

**Čtvrtek 21.9.**

12:30 – 16:00 **Výtvarné tvoření s Ivetou** – **Návštěva ateliéru ak. malíře Miroslava Konráda (**sraz ve Fokusu v 12:30, maximálně 5 osob, hlašte se u Ivety M.)

**Pátek 22.9.**

9:00-- 12:00 **Dobrý hrnec** – Brokolicový ( špenátový) krém

**…**

**Pondělí 25.9.**

9:30-- 11:00 **Skupina s Markétou**

**Úterý 26.9.**

9:00-- 11:00 **Relaxační techniky**

11:00-12:00 **Trénování paměti,** skupina začátečníků

14:00-15:30 **Sportovní aktivity** (indiánský běh)

**STŘEDA 27.9.**

8:00 – 16:00 **Návštěva z Pasova v Českém Krumlově**

(zájemci o setkání mohou jet autobusem z Budějovic s Agátou, sraz v 7:45 na autobusovém nádraží nahoře u informací)

9:00—12:00 **Dobrý hrnec-** Fazolový hrnec

14:00-15:00 **Trénování paměti**, skupina pokročilých

**ČTVRTEK 28.9.**

 **Zavřeno, státní svátek.**

**PÁTEK 29.9.**

9:00—12:00 **Dobrý hrnec** – Koprová omáčka s vejcem, knedlík