

## PROGRAM DENNÍCH AKTIVIT

**-ZÁŘÍ 2020-**

- Úterý 1.9.** Kafemlejnek / Vypečené úterý- Zelňáky  
9:00 – 12:00
- Středa 2.9.** FOTOkurz s Janou (Cena 50,- Kč)/ Zahradní terapie (výroba sirupů)  
9:00 – 12:00
- Čtvrtek 3.9.** Bioenergetické cvičení  
Dobry hrnec- Bramborový guláš  
9:00 – 12:00  
...
- Úterý 8.9.** Tématická skupina / Vypečené úterý- Makovec  
9:00 – 12:00
- Středa 9.9.** Kolem Žofínského pralesa (schůzka ve Fokusu v 9:00 hod.)  
9:00 – 12:00
- Čtvrtek 10.9.** Autogenní trénink  
Dobry hrnec- Filé s bramborovou kaší  
9:00 – 12:00  
...
- Úterý 15.9.** O nás s námi / Mladý čtenář (setkání s literaturou) / Práce na PC  
9:00 – 12:00
- Středa 16.9.** FOTOkurz s Janou (Cena 50,- Kč)/ Zahradní terapie (zavařujeme)  
9:00 – 12:00
- Čtvrtek 17.9.** Bioenergetické cvičení  
Dobry hrnec- Špagety s Boloňskou omáčkou  
9:00 – 12:00  
...
- Úterý 22.9.** Návštěva Klatov ( 8:04 odjezd z ČB, jízdné cca 380,- Kč tam i zpět, návrat kolem 18:00 hod. Prosím o přihlášení nejpozd. do 10.9.)  
9:00 – 12:00
- Středa 23.9.** Základy genealogie (sestavení rodokmenu) / Zahradní terapie (výroba sirupů)  
9:00 – 12:00
- Čtvrtek 24.9.** Autogenní trénink  
Dobry hrnec- Smažený sýr s tatarkou, hranolky nebo brambory  
9:00 – 12:00  
...
- Úterý 29.9.** Deskové hry / Vypečené úterý- Pečeme bábovku  
9:00 – 12:00
- Středa 30.9.** Základy genealogie (sestavení rodokmenu) / Zahradní terapie (výroba sirupů)  
9:00 – 12:00

**KAŽDÉ ÚTERÝ OD 8.9.20 VE FOKUSU ČB OD 14:00- 17:00 HOD- KURZ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU**



**FOKUS**

České Budějovice