**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**

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

**…**

**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**

9:00 – 12:00 **Dobrý hrnec-** Filé s bramborovou kaší

**…**

**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**

9:00 – 12:00 **Dobrý hrnec- Špagety s Boloňskou omáčkou**

**…**

**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 nejpoz.do **10.9.**)

**Středa 23.9. Základy genealogie** (sestavení rodokmenu) **/ Zahradní terapie** (výroba sirupů)

9:00 – 12:00

**Čtvrtek 24.9.** **Autogenní trénink**

9:00 – 12:00 **Dobrý hrnec- Smažený sýr s tatarkou, hranolky nebo brambory**

 **…**

**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**