

# PROGRAM PRO KLIENTY SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY

## Září 2023

**POKUD SE CHCETE NA JAKOUKOLI AKTIVITU PŘIHLÁSIT NEBO SE NEMŮŽETE NA DOMLUVENOU AKTIVITU DOSTAVIT, PROSÍM, KONTAKTUJTE SOCIÁLNÍ PRACOVNÍCI A TUTO SKUTEČNOST NAHLAŠTE NEJPOZDĚJI DEN PŘEDEM**

**KONTAKT: Bc. Martina Zachatová, DiS. - 731 140 810**

|            |         |               |               |                                                                                                                 |
|------------|---------|---------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01.09.2023 | pátek   | 8:30 - 10:00  | Nábřeží 2142  | Trénování paměti - 2. skupina - osmisměrky, hledání slov v textu                                                |
| 01.09.2023 | pátek   | 10:15 - 12:30 |               | Pohybová aktivita - vycházka - směr Křižíkova elektrárna a hradby Písku /součástí vycházky je trénování paměti/ |
| 06.09.2023 | středa  | 8:30 - 10:00  | Nábřeží 2142  | Trénování paměti - 1. skupina - zajímavá místa tentokrátě Tábor a okolí, jazykolamy, kvízy aj.                  |
| 06.09.2023 | středa  | 11:00 - 14:30 | Topělecká 424 | Výtvarné aktivity - výroba svíců z přírodnin                                                                    |
| 07.09.2023 | čtvrtek | 8:00 - 9:00   | Nábřeží 2142  | Relaxační cvičení - 1. skupina - posilujeme svaly zad                                                           |
| 07.09.2023 | čtvrtek | 9:00 - 10:00  | Nábřeží 2142  | Relaxační cvičení - 2. skupina - posilujeme svaly zad                                                           |
| 07.09.2023 | čtvrtek | 11:00 - 14:30 | Topělecká 424 | Výtvarné aktivity - výroba svíců z přírodnin                                                                    |
| 08.09.2023 | pátek   | 8:30 - 10:00  | Nábřeží 2142  | Trénování paměti - 2. skupina - zajímavá místa tentokrátě Tábor a okolí, jazykolamy, kvízy aj.                  |
| 08.09.2023 | pátek   | 10:15 - 11:15 | Nábřeží 2142  | Relaxační cvičení - 3. skupina - posilujeme svaly zad                                                           |
| 08.09.2023 | pátek   | 11:30 - 12:30 |               | Pohybová aktivita - vycházka - trénování paměti v přírodě - Jiráskovo nábřeží                                   |
| 13.09.2023 | středa  | 8:30 - 10:00  | Nábřeží 2142  | Trénování paměti - 1. skupina - hry s čísly                                                                     |
| 13.09.2023 | středa  | 11:00 - 14:30 | Topělecká 424 | Výtvarné aktivity - vyrábíme z drátků                                                                           |
| 14.09.2023 | čtvrtek | 8:00 - 9:00   | Nábřeží 2142  | Relaxační cvičení - 1. skupina - cvičení s gumou                                                                |
| 14.09.2023 | čtvrtek | 9:00 - 10:00  | Nábřeží 2142  | Relaxační cvičení - 2. skupina - cvičení s gumou                                                                |
| 14.09.2023 | čtvrtek | 11:00 - 14:30 | Topělecká 424 | Zdravé vaření - překvapení v měsíci                                                                             |
| 15.09.2023 | pátek   | 8:30 - 10:00  | Nábřeží 2142  | Trénování paměti - 2. skupina - osmisměrky, hledání slov v textu                                                |
| 15.09.2023 | pátek   | 10:15 - 11:15 | Nábřeží 2142  | Relaxační cvičení - 3. skupina - cvičení s gumou                                                                |
| 15.09.2023 | pátek   | 11:30 - 12:30 |               | Pohybová aktivita - vycházka - podél řeky                                                                       |
| 20.09.2023 | středa  | 8:30 - 10:00  | Nábřeží 2142  | Trénování paměti - 1. skupina - prstem po mapě /příprava na šumavskou výpravu/                                  |
| 20.09.2023 | středa  | 11:00 - 14:30 | Topělecká 424 | Výtvarné aktivity - dekorování našich výrobků                                                                   |
| 21.09.2023 | čtvrtek | 8:00 - 9:00   | Nábřeží 2142  | Relaxační cvičení - 1. skupina - cvičení s velkým míčem                                                         |
| 21.09.2023 | čtvrtek | 9:00 - 10:00  | Nábřeží 2142  | Relaxační cvičení - 2. skupina - cvičení s velkým míčem                                                         |
| 21.09.2023 | čtvrtek | 11:00 - 14:30 | Topělecká 424 | Výtvarné aktivity - vyrábíme ze skořápek                                                                        |
| 22.09.2023 | pátek   | 8:30 - 12:30  | Nábřeží 2142  | Vycházka - rozhledna Hradiště/součástí vycházky je trénování paměti/                                            |
| 27.09.2023 | středa  | 8:30 - 10:00  | Nábřeží 2142  | Trénování paměti - 1. skupina - zářijové pranostiky, kvízy, hádanky                                             |
| 27.09.2023 | středa  | 11:00 - 14:30 | Topělecká 424 | Výtvarné aktivity - vyrábíme z přírodnin                                                                        |
| 28.09.2023 | čtvrtek | svátek        |               |                                                                                                                 |