

		Rozvrh aktivit (od 1. 7. 2024)							
		8-9	9-10	10-11		12-13	13-14	14-15	PONDĚLÍ - PÁTEK
PONDĚLÍ		8.15 - 8.45 RELAXACE Relaxační místnost	9.00 - 9.45 RANNÍ SETKÁNÍ Relaxační místnost	10.00 - 10.50 CVIČENÍ PAMĚTI Konzultovna		11.05 - 12.00 SPORTOVNÍ AKTIVITY Cvičební sál		13.00 - 14.00 ZAHRADA Keramická dílna/Terasa	ZÁKLADY PRÁCE S MODERNÍMI TECHNOLOGIEMI (PC, mobil, soc. sítě...) * - domluvte si dopředu termín s pracovníkem. ZÁKLADNÍ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ * - domluvte se se sociálním pracovníkem. O AKTIVITÁCH MIMO PROSTORY Jordánu * a dalších MIMOŘÁDNÝCH AKCÍCH * budete dopředu informováni; v době jejich konání obvykle neprobíhají pravidelné aktivity v prostorách Jordánu. Na aktivitu označenou * je nutné se předem přihlásit (zapsáním na nástěnku, telefonicky, sms zprávou, emailem, osobně).
ÚTERÝ		8.15 - 8.45 RELAXACE Relaxační místnost	9.15 - 10.15 POVÍDÁNÍ U KÁVY Relaxační místnost						
			9.00 - 10.30 PRÁCE V DÍLNĚ Keramická dílna		10.45 - 11.45 SPORTOVNÍ AKTIVITY Terén			12.30 - 13.15 CVIČENÍ PAMĚTI čtení Relaxační místnost	
								13.00 - 14.00 PLAVÁNÍ * 1x/měsíc Krytý bazén Stars	
STŘEDA			9.00 - 9.55 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL <u>cvičení</u> Cvičební sál	10.00 - 10.55 HUDEBNÍ KLUB Relaxační místnost	11.00 - 12.00 DUCHOVNÍ PÉČE * Relaxační místnost			13.00 - 14.30 ZAHRADA Keramická dílna/Terasa	
				8.30 - 12.00 PRÁCE V DÍLNĚ Keramická dílna					
ČTVRTEK		8.00 - 9.00 INDIVID. KONZULTACE S PSYCHOTER. * Relaxační místnost	9.00 - 12.00 SKUPINOVÉ AKTIVITY S PSYCHOTERAPEUTEM Konzultovna					12.30 - 14.30 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL vaření * Nácviková kuchyň maximální počet účastníků: 6	
				9.00 - 12.00 PRÁCE V DÍLNĚ Šicí dílna					
PÁTEK		aktivity v Jordánu v čase mezi 9.00 - 12.00 / venkovní aktivity v čase mezi 8.00 - 15.00 SPOLEČENSKO-SPORTOVNÍ AKTIVITY * (procházky, výlety, bowling, hraní her, ping-pong, sledování filmů apod.) místo dle dané aktivity						13.00 - 14.00 BOWLING * 1x/měsíc Queen Club Třinec	