

Rozvrh aktivit (od 20. 1. 2025)

	8-9	9-10	10-11		12-13	13-14	14-15	PONDĚLÍ - PÁTEK
PONDĚLÍ	8.15 - 8.45 RELAXACE (ZŽS) 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		12.45 - 14.00 ZAHRADA Keramická dílna/Terasa		<p>ZÁKLADY PRÁCE S MODERNÍMI TECHNOLOGIEMI (PC, mobil, soc. sítě...) * - domluvte si dopředu termín s pracovníkem.</p> <p>ZÁKLADNÍ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ * - domluvte se se sociálním pracovníkem.</p> <p>O AKTIVITÁCH MIMO PROSTORY Jordánu * a dalších MIMOŘÁDNÝCH AKCÍCH * budete dopředu informováni; v době jejich konání obvykle neprobíhají pravidelné aktivity v prostorách Jordánu.</p> <p>zkratka ZŽS = ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL</p> <p>Na aktivitu označenou * je nutné se předem přihlásit (zapsáním na nástěnku, telefonicky, sms zprávou, emailem, osobně).</p>
ÚTERÝ	8.15 - 8.45 RELAXACE (ZŽS) Relaxační místnost	9.15 - 10.15 POVÍDÁNÍ U KÁVY Relaxační místnost	9.00 - 10.15 PRÁCE V DÍLNĚ Keramická dílna	10.30 - 12.00 SPORTOVNÍ AKTIVITY Terén		12.30 - 14.00 ARTEDÍLNA Šicí dílna		
STŘEDA		9.00 - 9.55 CVIČENÍ (ZŽS) Cvičební sál	10.00 - 10.55 HUDEBNÍ KLUB Relaxační místnost	11.00 - 12.00 DUCHOVNÍ PÉČE * Relaxační místnost		13.00 - 14.00 RELAXACE (ZŽS) Relaxační místnost		
ČTVRTEK	8.00 - 9.00 INDIVID. KONZULTACE S PSYCHOTER. * Relaxační místnost	9.00 - 12.00 SKUPINOVÉ AKTIVITY S PSYCHOTERAPEUTEM Konzultovna		11.00 - 12.00 indiv. PRÁCE V DÍLNĚ Šicí dílna		12.30 - 14.30 VAŘENÍ (ZŽS) * Nácviková kuchyň maximální počet účastníků: 6		
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					12.30 - 14.30 BOWLING s procházkou * 1x/měsíc Queen Club Třinec (sraz u KD Trisia)		