

Týdenní rozvrh aktivit v JORDÁNU Třinec

	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
PONDĚLÍ		9.00 - 9.45 RANNÍ SETKÁNÍ Denní místnost	10.00 - 11.00 CVIČENÍ PAMĚTI Aktivizační místnost		12.30 - 14.00 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL program pro dobré zdraví * Aktivizační místnost	12.30 - 14.30 PRÁCE V DÍLNĚ Dílna	
ÚTERÝ		9.15 - 10.15 POVÍDÁNÍ U KÁVY Denní místnost	10.00 - 12.00 PRÁCE V DÍLNĚ Dílna		12.15 - 14.30 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL - pečení * Kuchyňka		
STŘEDA		9.00 - 9.55 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL pohybové aktivity Aktivizační místnost/příroda	10.00 - 10.55 HUDEBNÍ KLUB Aktivizační místnost	11.00 - 12.00 DUCHOVNÍ PÉČE * Denní místnost			
ČTVRTEK	8.00 - 9.00 INDIVIDUÁLNÍ KONSULTACE S PSYCHOTER. * Aktivizační místnost	9.00 - 12.00 SKUPINOVÉ AKTIVITY S PSYCHOTERAPEUTEM Aktivizační místnost	9.00 - 12.00 PRÁCE V DÍLNĚ Dílna		12.15 - 14.30 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL - vaření * Kuchyňka		
PÁTEK		9.00 - 15.00 SPOLEČENSKO-SPORTOVNÍ AKTIVITY * (procházky, výlety, bowling, hraní her, ping-pong, sledování filmů apod.) Denní místnost/Aktivizační místnost/příroda/město...					
PO - PÁ	NÁCVIK PRÁCE S POČÍTAČEM * - Denní místnost - domluvte si dopředu termín s pracovníkem						
	ZÁKLADNÍ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ * - domluvte se se sociálním pracovníkem						
	Na aktivitu označenou * je nutné se předem přihlásit (zapsáním na nástěnce, telefonicky, sms zprávou, emailem...). O aktivitách mimo prostory Jordánu a dalších mimořádných akcích budete dopředu informováni.						platnost rozvrhu od 6. 6. 2022