































Plán aktivit pro 29. týden rok 2021 SeniorCentrum Hradec Králové

19. července Pondělí	20. července Úterý	21. července Středa	22. července Čtvrtek	23. července Pátek	24. července Sobota	25. července Neděle
Je-li na svatého Vincence slunečno, bude hodně vína.	Na svatého Eliáše dopoledne léto, odpoledne podzim.	Na svatého Praxeda mlha zrána k zemi usedá.	Prší-li v den svaté Maří Magdalény, obilí i v stodole se zazelení.	Prší-li o Apolináři, dlouho se z lesů voda paří.	Pěkný den před svatým Jakubem slibuje pěkné žně.	Kolik mračen na Jakuba, tolik v zimě sněhu.
STÁTNÍ SVÁTEK Čeněk	STÁTNÍ SVÁTEK Ilja	SVÁTEK SLAVÍ Vítězslav	SVÁTEK SLAVÍ Magdaléna	SVÁTEK SLAVÍ Libor	SVÁTEK SLAVÍ Kristýna	SVÁTEK SLAVÍ Jakub
Dopolední aktivity	Dopolední aktivity	Dopolední aktivity	Dopolední aktivity	Dopolední aktivity	Dopolední aktivity	Dopolední aktivity
Ranní rozcvička 	Ranní rozcvička 	Ranní rozcvička 	Ranní rozcvička 	Ranní rozcvička 	Ranní rozcvička 	Ranní rozcvička 
10:30 nákupy 	10:30 Výlet Častolovice 	10:30 pečení 5.patro 	10:30 Vědomostní kvízy Na terase 	10:30 Vycházky 	Povídání u kávy 	Procházky 
						
Individuální cvičení 	Individuální cvičení 	Individuální cvičení	Masáže a jóga 	Rehabilitační cvičení 	Vycházky do zahrady 	Vycházky do zahrady 
Odpolední aktivity	Odpolední aktivity	Odpolední aktivity	Odpolední aktivity	Odpolední aktivity	Odpolední aktivity	Odpolední aktivity
14:00 Bingo Na terase	14:00 Vycházky	14:00 Cestománie V jídelně	14:00 Pracovní činnosti Na terase	14:00 Kinokavárna V jídelně	Poslech českých písniček	Posezení na společenské místnosti
Relaxační odpoledne	Posezení u kávy	Pobyt na terase	Individuální činnosti	Pobyt na terase	Sledování filmů, cestománie 	Sledování filmů, cestománie 
Posezení na společenské místnosti	Posezení na společenské místnosti	Posezení na společenské místnosti	Posezení na společenské místnosti	Posezení na společenské místnosti	Povídání u kávy	Povídání u kávy

Plán aktivit pro 29. týden rok 2021 SeniorCentrum Hradec Králové

						
--	--	--	--	--	--	--