










Plán aktivit pro 43. týden rok 2021 SeniorCentrum Hradec Králové

25.října Pondělí	26.října Úterý	27.října Středa	28.října Čtvrtek	29.října Pátek	30.října Sobota	31.října Neděle
Na Kosmu a Damiána studeno bývá z rána.	V říjnu mráz a větry, únor bude teplý.	Teplý říjen- studený únor.	Mlhy v říjnu - sněhy v zimě.	Fouká-li na svatého Remigia od východu, bude teplý podzimek.	Den Marie Orodovnice - první mrazíky..	Den svaté Terezičky nebývá bez vlažičky.
SVÁTEK SLAVÍ Beáta	SVÁTEK SLAVÍ Erik	SVÁTEK SLAVÍ Šarlota	Den vzniku Samostatného československého státu	SVÁTEK SLAVÍ Silvie	SVÁTEK SLAVÍ Teodor	SVÁTEK SLAVÍ Nina
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 Francouzské šansony 	10:30 Kuchař na cestách 	10:30 pečení 	10:30 Pobyt na terase 	10:30 Úklid výzdoby jidelna 	Povídání u kávy 	Procházky 
						
Aromaterapie	Pobyt na terase	Příprava jídelny	Individuální cvičení 	Individuální RHB 	Vycházky do zahrady 	Vycházky do zahrady 
Odpolední aktivity	Odpolední aktivity	Odpolední aktivity	Odpolední aktivity	Odpolední aktivity	Odpolední aktivity	Odpolední aktivity
14:00 Cestománie Paříž	14:00 Cestománie Francie	14:00 Ochutnávka francouzských specialit	14:00 Posezení u kávy	14:00 vycházky	Poslech českých písniček	Posezení na společenské místnosti
Vycházky	Individuální činnosti	Poslech hudby	Individuální činnosti	Relaxační odpoledne	Pobyt na terase	Pobyt na terase