

## PLÁN AKTIVIT PRO ROK 2023

### LEDEN:

- Oslava narozenin
- Dámský klub
- Šití panenek pro UNICEF
- Canisterapie
- Bingo o ceny
- Jóga
- Tematické kvízy-procvičování paměti
- Promítání dokumentárních filmů v jídelně
- Návštěva studentů z ADRY – kreativní tvoření
- Mezigenerační setkání se žáky ZŠ Moravská
- Bohoslužba
- Kuchtění – mrkvánky, makovec
- Kronikářka města Havířov
- Hodina zpěvu s Jiřinkou z ADRY
- Zpívánky s harmonikou a kytarou
- Hudební koutek s vážnou hudbo
- Den milovníků sýrů – zajímavosti s ochutnávkou

## ÚNOR:

- Oslava narozenin
- Dámský klub
- Šití panenek pro UNICEF
- Canisterapie
- Bingo o ceny
- Jóga
- Tematické kvízy-procvičování paměti
- Promítání dokumentárních filmů v jídelně
- Návštěva studentů z ADRY – kreativní tvoření
- Mezigenerační setkání se žáky ZŠ Moravská
- Bohoslužba
- Kuchtění – kobližky, šlehačkový pohár
- Kronikářka města Havířov
- Hodina zpěvu s Jiřinkou z ADRY
- Zpívánky s harmonikou a kytarou
- Hudební koutek s vážnou hudbou
- Letem světem – Německo, zajímavosti s promítáním
- Valentýnské zajímavosti s tvořením
- Světový den luštěnin – zajímavosti, ochutnávka, ukázka druhů
- Hromnice – výroba svíček
- Léčivé nástroje

## **BŘEZEN**

- Oslava narozenin
- Dámský klub
- Šití panenek pro UNICEF
- Canisterapie
- Bingo o ceny
- Jóga
- Tematické kvízy-procvičování paměti
- Promítání dokumentárních filmů v jídelně
- Návštěva studentů z ADRY – kreativní tvoření
- Mezigenerační setkání se žáky ZŠ Moravská
- Bohoslužba
- Kuchtění – pečení moučníků
- Kronikářka města Havířov
- Hodina zpěvu s Jiřinkou z ADRY
- Zpívánky s harmonikou a kytarou
- Hudební koutek s vážnou hudbou
- Letem světem – Švýcarsko, zajímavosti s promítáním
- Oslava MDŽ – předání kytiček
- Čaj o páté s paní Radomskou
- Světový den divadla – divadelní představení
- Výlet – Planetárium Ostrava
- Vítání jara – rituály, tradice, jarní tvoření

## DUBEN

- Oslava narozenin
- Dámský klub
- Šití panenek pro UNICEF
- Canisterapie
- Bingo o ceny
- Jóga
- Tematické kvízy-procvičování paměti
- Promítání dokumentárních filmů v jídelně
- Návštěva studentů z ADRY – kreativní tvoření
- Mezigenerační setkání se žáky ZŠ Moravská
- Bohoslužba
- Kuchtění – mezinárodní den mrkve – moučník
- Kuchtění – den vitamínu C – smoothie
- Kuchtění – velikonoční beránek
- Kronikářka města Havířov
- Hodina zpěvu s Jiřinkou z ADRY
- Zpívánky s harmonikou a kytarou
- Hudební koutek s vážnou hudbou
- Letem světem – Španělsko, zajímavosti s promítáním
- Kreativní tvoření – velikonoční ozdoby, velikonoční hlavička
- Oslava Velikonoc – kvízy o ceny, zajímavosti
- Filipojakubská noc – opékání buřtů, hudba
- Den země – třídění odpadu, kvízy

## KVĚTEN

- Oslava narozenin
- Dámský klub
- Šití panenek pro UNICEF
- Canisterapie
- Bingo o ceny
- Jóga
- Tematické kvízy-procvičování paměti
- Promítání dokumentárních filmů v jídelně
- Návštěva studentů z ADRY – kreativní tvoření
- Mezigenerační setkání se žáky ZŠ Moravská
- Bohoslužba
- Kuchtění – koktejly, nekynuté koláčky
- Kronikářka města Havířov
- Hodina zpěvu s Jiřinkou z ADRY
- Zpívánky s harmonikou a kytarou
- Hudební koutek s vážnou hudbou
- Letem světem – Itálie, zajímavosti s promítáním
- Den rodiny
- Letnice – smažení vaječiny, lidové písně – soubor Vonička
- 1.5. – Lásky čas - staré prvomájové tradice a zvyky
- Kreativní tvoření - výroba květin
- Výlet – ZOO Ostrava

## ČERVEN

- Oslava narozenin
- Dámský klub
- Šití panenek pro UNICEF
- Canisterapie
- Bingo o ceny
- Jóga
- Tematické kvízy-procvičování paměti
- Promítání dokumentárních filmů v jídelně
- Návštěva studentů z ADRY – kreativní tvoření
- Mezigenerační setkání se žáky ZŠ Moravská
- Bohoslužba
- Kuchtění – jahodové dobroty
- Kronikářka města Havířov
- Hodina zpěvu s Jiřinkou z ADRY
- Zpívánky s harmonikou a kytarou
- Hudební koutek s vážnou hudbou
- Letem světem – Francie, zajímavosti s promítáním
- Čaj o páté s paní Radomskou
- Vítání léta – grilování s hudbou
- Svatojánská noc – věštění, tradice
- Medard – zajímavosti o počasí

## ČERVENEC

- Oslava narozenin
- Dámský klub
- Šití panenek pro UNICEF
- Canisterapie
- Bingo o ceny
- Jóga
- Tematické kvízy-procvičování paměti
- Promítání dokumentárních filmů v jídelně
- Návštěva studentů z ADRY – kreativní tvoření
- Mezigenerační setkání se žáky ZŠ Moravská
- Bohoslužba
- Kuchtění – slané pečivo
- Kronikářka města Havířov
- Hodina zpěvu s Jiřinkou z ADRY
- Zpívánky s harmonikou a kytarou
- Hudební koutek s vážnou hudbou
- Letem světem – Švýcarsko, zajímavosti s promítáním
- Mezinárodní den zmrzliny – výroba zmrzlinových pohárů
- Festival piva – country hudba
- Výlet – park Boženy Němcové Karviná
-

## SRPEN

- Oslava narozenin
- Dámský klub
- Šití panenek pro UNICEF
- Canisterapie
- Bingo o ceny
- Jóga
- Tematické kvízy-procvičování paměti
- Promítání dokumentárních filmů v jídelně
- Návštěva studentů z ADRY – kreativní tvoření
- Mezigenerační setkání se žáky ZŠ Moravská
- Bohoslužba
- Kuchtění – sezóna švestek - moučník
- Kronikářka města Havířov
- Hodina zpěvu s Jiřinkou z ADRY
- Zpívánky s harmonikou a kytarou
- Hudební koutek s vážnou hudbou
- Letem světem – Slovensko, zajímavosti s promítáním
- Návštěva cukrárny, restaurace



## ZÁŘÍ

- Oslava narozenin
- Dámský klub
- Šití panenek pro UNICEF
- Canisterapie
- Bingo o ceny
- Jóga
- Tematické kvízy-procvičování paměti
- Promítání dokumentárních filmů v jídelně
- Návštěva studentů z ADRY – kreativní tvoření
- Mezigenerační setkání se žáky ZŠ Moravská
- Bohoslužba
- Kuchtění – pečení moučníků
- Kronikářka města Havířov
- Hodina zpěvu s Jiřinkou z ADRY
- Zpívánky s harmonikou a kytarou
- Hudební koutek s vážnou hudbou
- Toulky po česku zajímavosti s ochutnávkou – Jižní Morava
- Mezinárodní den čokolády – zajímavosti s ochutnávkou
- Den malování mandal
- Burčáková ochutnávka – lidové písně
- Loučení s létem – grilování na terase s hudbou
- Výlet - Pustevny

## ŘÍJEN

- Oslava narozenin
- Dámský klub
- Šití panenek pro UNICEF
- Canisterapie
- Bingo o ceny
- Jóga
- Tematické kvízy-procvičování paměti
- Promítání dokumentárních filmů v jídelně
- Návštěva studentů z ADRY – kreativní tvoření
- Mezigenerační setkání se žáky ZŠ Moravská
- Bohoslužba
- Kuchtění – pečení moučníků
- Kuchtění – sezóna zelí – zelňáky, nakládané zelí
- Kronikářka města Havířov
- Hodina zpěvu s Jiřinkou z ADRY
- Zpívánky s harmonikou a kytarou
- Hudební koutek s vážnou hudbou
- Toulky po česku zajímavosti s ochutnávkou – Haná
- Vítání podzimu – kreativní tvoření, výzdoba
- Mezinárodní den seniorů
- Mezinárodní den kávy – zajímavosti s ochutnávkou
- Den stromů – zajímavosti a zasazení stromu na zahradě domova

## LISTOPAD

- Oslava narozenin
- Dámský klub
- Šití panenek pro UNICEF
- Canisterapie
- Bingo o ceny
- Jóga
- Tematické kvízy-procvičování paměti
- Promítání dokumentárních filmů v jídelně
- Návštěva studentů z ADRY – kreativní tvoření
- Mezigenerační setkání se žáky ZŠ Moravská
- Bohoslužba
- Kuchtění – pečení moučníků
- Kronikářka města Havířov
- Hodina zpěvu s Jiřinkou z ADRY
- Zpívánky s harmonikou a kytarou
- Hudební koutek s vážnou hudbou
- Toulky po česku s ochutnávkou – Šumava zajímavosti
- Dušičkové setkání pro klienty a pozůstalé – host paní Radomská
- Svatý Martin – ochutnávka vína, sýrů, hudba
- Halloween – tvoření z dýní
- Lampionový průvod s dobrovolníky z ADRY

## PROSINEC

- Oslava narozenin
- Dámský klub
- Šití panenek pro UNICEF
- Canisterapie
- Bingo o ceny
- Jóga
- Tematické kvízy-procvičování paměti
- Promítání dokumentárních filmů v jídelně
- Návštěva studentů z ADRY – kreativní tvoření
- Mezigenerační setkání se žáky ZŠ Moravská
- Bohoslužba
- Kuchtění – pečení cukroví
- Kronikářka města Havířov
- Hodina zpěvu s Jiřinkou z ADRY
- Zpívánky s harmonikou a kytarou
- Hudební koutek s vážnou hudbou
- Toulky po česku s ochutnávkou – Praha zajímavosti
- Vánoční výzdoba – kreativní tvoření
- Zdobení a slavnostní rozsvěcení vánočního stromečku – pohoštění, koledy
- Oslava Mikuláše – punčování s ADROU
- Silvestrovské Bingo
- Štědrý den – zvyky a tradice, slavnostní večeře