

# ROČNÍ PLÁN AKTIVIT 2025

## LEDEN

---

- **Hudební vystoupení – SAX Quartet**
- Skupinové pohybové aktivity
- Jóga s Janou
- Kreativní činnosti (tvoření, malování)
- Zpívánky
- Tematické kvízy, trénink paměti (procvičování kognitivních funkcí)
- Literární koutek
- Promítání dokumentárních a hraných filmů
- Bingo o ceny
- Deskové hry
- Dámský klub
- Kuchtění
- Oslava narozenin
- Bohoslužba
- Canisterapie
- Hudební koutek s vážnou hudbou (Mozart)
- Beseda s kronikářkou města Havířov (dle časových možností kronikářky)
- Mezigenerační setkávání – MŠ Lišky Pampelišky, ZŠ Moravská (dle časových možností MŠ a ZŠ)
- Individuální aktivity na pokojích klientů

## ÚNOR

---

- **Hromnice** (2.2. – přednáška a tematické aktivity)
- **Valentýn** (14.2. – tematické aktivity a promítání)
- Skupinové pohybové aktivity
- Jóga s Janou
- Kreativní činnosti (tvoření, malování)
- Zpívánky
- Tematické kvízy, trénink paměti (procvičování kognitivních funkcí)
- Literární koutek
- Promítání dokumentárních a hraných filmů
- Bingo o ceny
- Deskové hry
- Dámský klub
- Kuchtění
- Gurmánský týden – 24.-27.2. – Zabíjačka a tučný čtvrtek
- Oslava narozenin
- Bohoslužba
- Canisterapie
- Hudební koutek s vážnou hudbou (Bach)
- Toulky po Česku (Praha)
- Beseda s kronikářkou města Havířov (dle časových možností kronikářky)
- Mezigenerační setkávání – MŠ Lišky Pampelišky, ZŠ Moravská (dle časových možností MŠ a ZŠ)
- Individuální aktivity na pokojích klientů

## BŘEZEN

---

- **Masopustní zábava**
- **Mezinárodní den žen s ADROU**
- **Taneční s p. Petrem Veletou**
- Skupinové pohybové aktivity
- Jóga s Janou
- Kreativní činnosti (tvoření, malování)
- Zpívánky
- Tematické kvízy, trénink paměti (procvičování kognitivních funkcí)
- Literární koutek
- Promítání dokumentárních a hraných filmů
- Bingo o ceny
- Deskové hry
- Dámský klub
- Kuchtění
- Gurmánský týden – 24.-30.3. – Co zbylo ve spíži ke konci zimy
- Oslava narozenin
- Bohoslužba
- Canisterapie
- Hudební koutek s vážnou hudbou (Schumann)
- Letem světem (Alpy)
- Beseda s kronikářkou města Havířov (dle časových možností kronikářky)
- Mezigenerační setkávání – MŠ Lišky Pampelišky, ZŠ Moravská (dle časových možností MŠ a ZŠ)
- Individuální aktivity na pokojích klientů

# ROČNÍ PLÁN AKTIVIT 2025

## DUBEN

---

- **Velikonoční týden 14. – 21.4.**  
(přednáška, tvoření, kuchtění, tradice)
- **Pálení čarodějnic**  
(30.4. – tématické aktivity)
- Skupinové pohybové aktivity
- Jóga s Janou
- Kreativní činnosti (tvoření, malování)
- Zpívánky
- Tematické kvízy, trénink paměti  
(procvičování kognitivních funkcí)
- Literární koutek
- Promítání dokumentárních a hraných filmů
- Bingo o ceny
- Deskové hry
- Dámský klub
- Kuchtění
- Gurmánský týden – 18.-21.4. - Velikonoce
- Oslava narozenin
- Bohoslužba
- Canisterapie
- Hudební koutek s vážnou hudbou (Haydn)
- Toulky po Česku (Polabí)
- Beseda s kronikářkou města Havířov  
(dle časových možností kronikářky)
- Mezigenerační setkávání  
– MŠ Lišky Pampelišky, ZŠ Moravská  
(dle časových možností MŠ a ZŠ)
- Individuální aktivity na pokojích klientů

## KVĚTEN

---

- **První máj (1.5.)**
- **Den matek (11.5.)**
- **Letnice**
  - přednáška a tématické aktivity
  - smažení vaječiny
- **Benefiční akce – ADRAběh** (procházka)
- Skupinové pohybové aktivity
- Jóga s Janou
- Kreativní činnosti (tvoření, malování)
- Zpívánky
- Tematické kvízy, trénink paměti  
(procvičování kognitivních funkcí)
- Literární koutek
- Promítání dokumentárních a hraných filmů
- Bingo o ceny
- Deskové hry
- Dámský klub
- Kuchtění
- Gurmánský týden – 26.-31.5. - Chřest
- Oslava narozenin
- Bohoslužba
- Canisterapie
- Hudební koutek s vážnou hudbou (Vivaldi)
- Letem světem (Tatry)
- Beseda s kronikářkou města Havířov  
(dle časových možností kronikářky)
- Mezigenerační setkávání  
– MŠ Lišky Pampelišky, ZŠ Moravská  
(dle časových možností MŠ a ZŠ)
- Individuální aktivity na pokojích klientů

## ČERVEN

---

- **Den dětí**
- **Vycházka do restaurace U Jelena**
- **Výlet**
- Skupinové pohybové aktivity
- Jóga s Janou
- Kreativní činnosti (tvoření, malování)
- Zpívánky
- Tematické kvízy, trénink paměti  
(procvičování kognitivních funkcí)
- Literární koutek
- Promítání dokumentárních a hraných filmů
- Bingo o ceny
- Deskové hry
- Dámský klub
- Kuchtění
- Gurmánský týden – 23.-29.6.  
– Jahody, třešně, saláty a mladá zelenina
- Oslava narozenin
- Bohoslužba
- Canisterapie
- Hudební koutek s vážnou hudbou  
(Beethoven)
- Toulky po Česku (Jižní Čechy)
- Beseda s kronikářkou města Havířov  
(dle časových možností kronikářky)
- Mezigenerační setkávání  
– MŠ Lišky Pampelišky, ZŠ Moravská  
(dle časových možností MŠ a ZŠ)
- Individuální aktivity na pokojích klientů

# ROČNÍ PLÁN AKTIVIT 2025

## ČERVENEC

---

- **Vycházka do restaurace U Jelena**
- Skupinové pohybové aktivity
- Jóga s Janou
- Kreativní činnosti (tvoření, malování)
- Zpívánky
- Tematické kvízy, trénink paměti (procvičování kognitivních funkcí)
- Literární koutek
- Promítání dokumentárních a hraných filmů
- Bingo o ceny
- Deskové hry
- Dámský klub
- Kuchtění
- Gurmánský týden – 21.-27.7. - Drůbež
- Oslava narozenin
- Bohoslužba
- Canisterapie
- Hudební koutek s vážnou hudbou (Rossini)
- Letem světem (Španělsko)
- Individuální aktivity na pokojích klientů

## SRPEN

---

- **Zahradní slavnost (30.8.)**
- **Vycházka do restaurace U Jelena**
- Skupinové pohybové aktivity
- Jóga s Janou
- Kreativní činnosti (tvoření, malování)
- Zpívánky
- Tematické kvízy, trénink paměti (procvičování kognitivních funkcí)
- Literární koutek
- Promítání dokumentárních a hraných filmů
- Bingo o ceny
- Deskové hry
- Dámský klub
- Kuchtění
- Gurmánský týden – 25.-31.8. – Dožínky a vinobraní
- Oslava narozenin
- Bohoslužba
- Canisterapie
- Hudební koutek s vážnou hudbou (Mendelssohn-Bartholdy)
- Letem světem (Řecko)
- Individuální aktivity na pokojích klientů

## ZÁŘÍ

---

- **Vycházka do restaurace U Jelena**
- **Taneční s p. Petrem Veletou**
- Skupinové pohybové aktivity
- Jóga s Janou
- Kreativní činnosti (tvoření, malování)
- Zpívánky
- Tematické kvízy, trénink paměti (procvičování kognitivních funkcí)
- Literární koutek
- Promítání dokumentárních a hraných filmů
- Bingo o ceny
- Deskové hry
- Dámský klub
- Kuchtění
- Gurmánský týden – 22.-28.9. – Brambory a zelí
- Oslava narozenin
- Bohoslužba
- Canisterapie
- Hudební koutek s vážnou hudbou (Händel)
- Toulky po Česku (Severní Čechy)
- Beseda s kronikářkou města Havířov (dle časových možností kronikářky)
- Mezigenerační setkávání – MŠ Lišky Pampelišky, ZŠ Moravská (dle časových možností MŠ a ZŠ)
- Individuální aktivity na pokojích klientů

# ROČNÍ PLÁN AKTIVIT 2025

## ŘÍJEN

---

- **Posvícení** (kuchtění + hudební vystoupení)
- **Den otevřených dveří**
- Skupinové pohybové aktivity
- Jóga s Janou
- Kreativní činnosti (tvoření, malování)
- Zpívánky
- Tematické kvízy, trénink paměti (procvičování kognitivních funkcí)
- Literární koutek
- Promítání dokumentárních a hraných filmů
- Bingo o ceny
- Deskové hry
- Dámský klub
- Kuchtění
- Gurmánský týden – 20.-26.10. – Dýně a řepa
- Oslava narozenin
- Bohoslužba
- Canisterapie
- Hudební koutek s vážnou hudbou (Chopin)
- Toulky po Česku (Západní Čechy)
- Beseda s kronikářkou města Havířov (dle časových možností kronikářky)
- Mezigenerační setkávání – MŠ Lišky Pampelišky, ZŠ Moravská (dle časových možností MŠ a ZŠ)
- Individuální aktivity na pokojích klientů

## LISTOPAD

---

- **Dušičky**
- **Svatý Martin** (11.11.)
- **Večeře při svíčkách**
- Skupinové pohybové aktivity
- Jóga s Janou
- Kreativní činnosti (tvoření, malování)
- Zpívánky
- Tematické kvízy, trénink paměti (procvičování kognitivních funkcí)
- Literární koutek
- Promítání dokumentárních a hraných filmů
- Bingo o ceny
- Deskové hry
- Dámský klub
- Kuchtění
- Gurmánský týden – 24.-30.11. – Poslední leč a výlov rybníka
- Oslava narozenin
- Bohoslužba
- Canisterapie
- Hudební koutek s vážnou hudbou (Debussy)
- Letem světem (Pobaltí)
- Beseda s kronikářkou města Havířov (dle časových možností kronikářky)
- Mezigenerační setkávání – MŠ Lišky Pampelišky, ZŠ Moravská (dle časových možností MŠ a ZŠ)
- Individuální aktivity na pokojích klientů

## PROSINEC

---

- **Adventní zpívánky**
- **Rozsvěcení vánočního stromečku**
- **Mikulášská nadílka**
- **Punčování s ADROU**
- **Vánoční koncert**
- **Štědrý den**
- **Večeře při svíčkách**
- **Silvestrovské bingo**
- Skupinové pohybové aktivity
- Jóga s Janou
- Kreativní činnosti (tvoření, malování)
- Zpívánky
- Tematické kvízy, trénink paměti (procvičování kognitivních funkcí)
- Literární koutek
- Promítání dokumentárních a hraných filmů
- Bingo o ceny
- Deskové hry
- Dámský klub
- Kuchtění
- Gurmánský týden – 24.-31.12. – Vánoce
- Oslava narozenin
- Bohoslužba
- Canisterapie
- Hudební koutek s vážnou hudbou (Čajkovskij – Louskáček)
- Toulky po Česku – vánoční tradice v našich krajích
- Beseda s kronikářkou města Havířov (dle časových možností kronikářky)
- Mezigenerační setkávání – MŠ Lišky Pampelišky, ZŠ Moravská (dle časových možností MŠ a ZŠ)
- Individuální aktivity na pokojích klientů