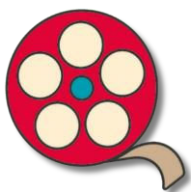
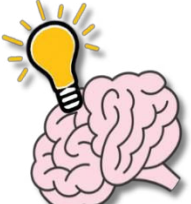
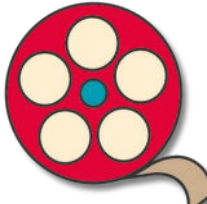
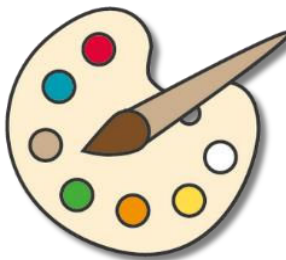
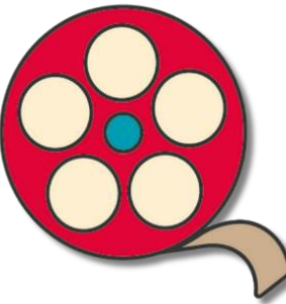
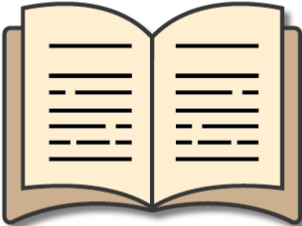


## Plán aktivit SeniorCentrum Havířov – 2. týden

| 5. leden 2026<br>pondělí                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6. leden 2026<br>úterý                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7. leden 2026<br>středa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8. leden 2026<br>čtvrtek                                                                                                                                                                                                                                                                         | 9. leden 2026<br>pátek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10. leden 2026<br>sobota                                                                                                                                                                                                                                                  | 11. leden 2026<br>neděle                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1887 – První veřejné použití lyží v Česku. Josef Rössler-Ořovský sjel na lyžích Václavské náměstí.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Na Tři krále o skok dále.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1714 – Anglický inženýr Henry Mill získal patent na psací stroj.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1969 - Vznikl Český statistický úřad.                                                                                                                                                                                                                                                            | 1991 – Listina základních práv a svobod se stala součástí ústavního řádu ČSFR.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1863 – V Londýně byl zprovozněn první úsek metra.                                                                                                                                                                                                                         | 1987 – Československá televize začala vysílat pořad zahraničních zajímavostí Objektiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>svátek slaví:</b><br>Dalimil                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>svátek slaví:</b><br>Tři králové                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>svátek slaví:</b><br>Vilma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>svátek slaví:</b><br>Čestmír                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>svátek slaví:</b><br>Vladan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>svátek slaví:</b><br>Břetislav                                                                                                                                                                                                                                         | <b>svátek slaví:</b><br>Bohdana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Přízemí<br/>9:30<br/>Promítání s Verčou</p>  <p>3. patro<br/>10:00<br/>Trénink paměti se Zuzkou</p>  <p>4. patro<br/>10:00<br/>Zpívánky se Zdeňkou (MUZIKOTERAPIE)</p>  <p>Přízemí<br/>14:30<br/>Cvičení s Romčou nebo Lenkou</p>  | <p>2. patro<br/>10:00<br/>Trénink paměti s Helčou</p>  <p>3. patro<br/>10:00<br/>Tvořivé dílny se Zuzkou (ARTETERAPIE)</p>  <p>5. patro<br/>10:15<br/>JÓGA s Bohdankou</p>  <p>5. patro<br/>14:30<br/>Dámský klub s Helčou</p>  | <p>Přízemí<br/>10:00<br/>Bingo s Verčou</p>  <p>3. patro<br/>10:00<br/>Promítání se Zuzkou</p>  <p>4. patro<br/>10:00<br/>Tvořivé dílny s Terkou (ARTETERAPIE)</p>  | <p>3. patro<br/>10:00<br/>Malování se Zuzkou (ARTETERAPIE)</p>  <p>4. patro<br/>10:00<br/>Trénink paměti s Terkou</p>  | <p>Přízemí<br/>10:00<br/>Bohoslužba evangelická</p>  <p>2. patro<br/>10:00<br/>Tvořivé dílny s Helčou (ARTETERAPIE)</p>  <p>4. patro<br/>10:00<br/>Hudební projekce s Terkou (MUZIKOTERAPIE)</p>  <p>Přízemí<br/>14:30<br/>Cvičení s Romčou nebo Lenkou</p>  | <p>Přízemí<br/>10:00<br/>Cvičení s Helčou</p>  <p>4. patro<br/>9:30<br/>Promítání s Terkou</p>  | <p>3. patro<br/>10:00<br/>Zpívánky se Zuzkou (MUZIKOTERAPIE)</p>  <p>4. patro<br/>10:00<br/>Trénink paměti se Zdeňkou</p>  <p>5. patro<br/>14:30<br/>Literární koutek se Zdeňkou</p>  |

Změna v programu vyhrazena. Informace o změně uslyšíte v místním rozhlasu