

# Udruga za unaprjeđenje mentalnog zdravlja "Vrapčići"

Mob.: 091 53 22 333 Tel. : (035) 624-074

Adresa: Naselje A. Hebranga blok 6, ulaz 30

## RASPORED AKTIVNOSTI ZA OŽUJAK 2023.

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
		<b>1</b>  <b>15:00-18:00</b>  Radionica životnih vještina  Zdrava prehrana	<b>2</b>  <b>15:00-16:00</b>  Glazbena radionica  <b>16:00-17:00</b>  Lutkarska radionica  <b>17:00-18:00</b>  Šahovska radionica  U PROSTORIJAMA UDRUGE LOCO MOTO	<b>3</b>  <b>9:00-10:00</b>  Grupa podrške  F i J A  <b>10:00-12:00</b>  Radionica kuhanja	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6</b>  <b>15:00-18:00</b>  Umjetnička radionica  Izrada prirodnih sredstava za čišćenje prostora i osobnu higijenu	<b>7</b>  <b>15:00-16:30</b>  Radionica životnih vještina  Kolesterol  <b>16:30-18:00</b>  Radionica socio- emocionalnih vještina Edukativni film  <b>18:00-19:00</b>  Radionica „ 4 godišnja doba“	<b>8</b>  <b>15:00-16:00</b>  Glazbena radionica  <b>16:00-17:00</b>  Lutkarska radionica  <b>17:00-18:00</b>  Šahovska radionica	<b>9</b>  <b>9:00-10:00</b>  Mjerenje tlaka i šećera  <b>10:00-10:45</b>  Trening za mentalno zdravlje Joga  <b>11:00-12:00</b> Ispunjavanje osobnog dnevnika	<b>10</b>  <b>9:00- 10:00</b>  Grupe podrške  <b>10:00-12:00</b>  Sportska radionica  Stolni tenis	<b>11</b>	<b>12</b>

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>15:00 – 18:00</b> Umjetnička radionica  Izrada prirodnih sredstava za čišćenje prostora i osobnu higijenu	<b>15:00-18:00</b> Pub kviz  <b>18:00-19:00</b> Radionica „ 4 godišnja doba“	<b>15:00-16:00</b> Glazbena radionica  <b>16:00-17:00</b> Lutkarska radionica  <b>17:00-18:00</b> Šahovska radionica	<b>9:00-10:00</b> Radionica životnih vještina  Zdravi doručak  <b>10:00-10:45</b> Trening za mentalno zdravlje Joga  <b>11:00-12:00</b> Radionica socio-emocionalnih vještina  Asertivnost	<b>09:00- 10:00</b> Grupa podrške F i JA  <b>10:00-12:00</b> Sportska radionica  Pikado/Šah		
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>15:00-18:00</b> Umjetnička radionica  Izrada prirodnih sredstava za čišćenje prostora i osobnu higijenu	<b>15:00-18:00</b> Psihoedukacija za članove obitelji „Psihotični poremećaj“  Dr.Ergović	<b>15:00-16:00</b> Glazbena radionica  <b>16:00-17:00</b> Lutkarska radionica  <b>17:00-18:00</b> Šahovska radionica	<b>09:00 – 10:00</b> Radionica životnih vještina ( Mjerenje tlaka i šećera)  <b>10:00-12:00</b> Trening za mentalno zdravlje Joga	<b>09:00- 10:00</b> Grupa podrške  <b>10:00-12:00</b> Sportska radionica  ( stolni tenis/pikado )		

<b>PON</b>	<b>UTO</b>	<b>SRI</b>	<b>ČET</b>	<b>PET</b>	<b>SUB</b>	<b>NED</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
<b>15:00-18:00</b>	<b>15:00-18:00</b>	<b>15:00-16:00</b>	<b>09:00 – 10:00</b>	<b>09:00- 10:00</b>		
Radionica životnih vještina	Umjetnička radionica	Glazbena radionica	Radionica socio- emocionalnih vještina	Grupa podrške		
Obilježavanje svjetskog dana kazališta	Izrada prirodnih sredstava za čišćenje prostora i osobnu higijenu	<b>16:00-17:00</b>	Gubitak	<b>10:00-12:00</b>		
		Lutkarska radionica		Sportska radionica		
		<b>17:00-18:00</b>	<b>10:00-12:00</b>	( stolni tenis/pikado )		
		Šahovska radionica	Trening za mentalno zdravlje Joga			