

Duben

2022

Duben se nese ve znamení Velikonočních tradic a také zdravého životního stylu - ve čtvrtek 7. dubna totiž slavíme **Světový den zdraví**! Současné dění ve světě je pro mnohé z nás velmi náročné a podepisuje se na zdraví duševním i fyzickým.

Připravili jsme pro vás několik tipů, jak si i v tomto náročném období užít svátky v kruhu rodinném a jak se udržet co nejvíce fit.

P.S.: V kalendáři jsme záměrně nechali volná políčka pro vaše nápady a kreativitu.



PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
28	29	30	31	1	2	3
				Začínáme! Jak říká Pavel Kříž „stárnutí je sice nevyhnutelné, ale rychlost s jakou stárneme ne.“ <u>Přečtěte si jeho povídání o fyzické aktivitě.</u>		
4	5	6	7	8	9	10
Základem zdravého životního stylu je společně s pohybem také konzumace pestré stravy. <u>Podívejte se, jak posílit imunitu stravou.</u>			Světový den zdraví je globálním dnem povědomí o zdraví. <u>Přečtěte si, jak si udržet vitalitu a pevné zdraví i ve vyšším věku.</u>			Na Květnou neděli se váže pověra, že byste si o Velikonocích měli koupit něco nového na sebe, aby vás nepokakal beránek. <u>Podívejte se, jak si udělat radost.</u>
11	12	13	14	15	16	17
Pověry sice říkají, že svůj “velký jarní úklid” byste si měli nechat právě na Modré pondělí . Víte ale co se říká - všeho s mírou!	Na Šedivé úterý se většinou myjí okna a podlahy. Pokud jste s úklidem začali už v pondělí, dnes si vše v klidu dodělejte.	O Škaredé středě pověry říkají, že základem je, abyste se v tento den nemračili, jinak vám to prý zůstane. <u>Přečtěte si tipy, jak být v životě šťastnější.</u>	Zelený čtvrtek je den milosrdenství a obdarování. Zkuste dnes obdarovat někoho blízkého nebo klidně sami sebe.	Na Velký pátek se drží půst. Nemusí však jít jen o odepření si jídla, ale také zřeknutí se všeho, co je v životě postradatelné nebo dokonce překážející.	Na Bílou sobotu se pečou beránci či mazance a chlapci pletou pomlázky. Užijte si tyto aktivity v kruhu rodiny. <u>Inspirujte se, co může pomoci v mezigeneračním soužití.</u>	Velikonoční neděle je dnem radosti a hodování. Zvykem je barvení vajíček a také navštěvování nejbližších. <u>Čtěte, jak udržovat pravidelný kontakt s nejbližšími.</u>
18	19	20	21	22	23	24
Tradice na Velikonoční pondělí jako je rozdávání vajíček a mrskání pomlázkou je českou a slovenskou raritou, kterou jinde ve světě nenajdete.		Znáte 4 pilíře zdraví ? <u>Přečtěte si o tom více.</u>		Den Země je každoroční celosvětová událost zaměřená na propagaci a podporu ochrany životního prostředí.		Jaká pravidla stravování by měli senioři dodržovat? <u>Podívejte se na krátké video.</u>
25	26	27	28	29	30	
	Pojďte si s námi zacvičit! <u>V tomto videu je cvičení zaměřené na protažení a posílení zad.</u>			Mezinárodní den tance se po celém světě slaví od roku 1982 z iniciativy Mezinárodního divadelního ústavu.		