**PROGRAM DENNÍCH AKTIVIT ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**- Květen 2022 -**

**PONDĚLÍ 2.5.**

09:00 - 12:00 Kafé mlejnek – klientské povídání o všem

14:00 – 15:00 Skupina zotavení s peer konzultanty Lucií a Karlem (osoby s vlastní zkušeností s duševním onemocněním)

**ÚTERÝ 3.5.**

09:00 – 12:00 Hraní společenských her

13:00 – 16:00 Posezení u kávy a čaje

**STŘEDA 4.5.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – dušená mrkev, vajíčko a vařený brambor

12:00 – 14:00 O nás s námi – zhodnocení programu na měsíc duben a další návrhy do programu

14:30 – 15:00 Meditace při relaxační hudbě

**ČTVRTEK 5.5.**

 09:00 – 12:00 Procházka v parku Stromovka

 Účast nutno nahlásit předem na tel. 777 798 324 nebo mailem na STD@fokus-cb.cz

13:00 – 14:00 Jóga pro každého podle online videa

14:00 – 15:00 Jóga pro každého podle online videa

**PÁTEK 6.5.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – játra na cibulce s rýží

14:00 – 15:00 Trénování paměti s Ivetou

**PONDĚLÍ 9.5.**

9:00 – 12:00 Kafé mlejnek – klientské povídání o všem

14:00 – 15:00 Skupina zotavení s peer konzultanty Lucií a Karlem (osoby s vlastní zkušeností s duševním onemocněním)

**ÚTERÝ 10.5.**

09:00 – 11:00 Pin ponk na Žerotínce - sraz na zastávce Žerotínova (linka 12) v 8:55 hod

12:00 – 16:00 Tematické kreslení – fantazijní svět

**STŘEDA 11.5.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – dukátové buchtičky

13:00 – 15:00 Posezení u kávy a čaje

**ČTVRTEK 12.5.**

 09:00 – 13:00 Meditace při relaxační hudbě

13:00 – 14:00 Jóga pro každého s Kristinou

14:00 – 15:00 Jóga pro každého s Kristinou

**PÁTEK 13.5.**

 09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – rajská omáčka s kolínky

13:00 – 14:00 Procházka po okolí

14:00 – 15:00 Trénování paměti s Ivetou

**PONDĚLÍ 16.5.**

09:00 - 12:00 Kafé mlejnek – klientské povídání o všem

14:00 – 15:00 Skupina zotavení s peer konzultanty Lucií a Karlem (osoby s vlastní zkušeností s duševním onemocněním)

14:00 – 16:00 Den linky 155 s Ivet - náměstí P. Otakara – sraz ve 14 hodin u Černé věže -

Účast nutno nahlásit předem na tel. 734 754 199 nebo mailem na STD@fokus-cb.cz

**ÚTERÝ 17.5.**

09:30 – 11:00 Hraní společenských her

15:00 – 16:00 Kulečník - sraz v 15:00 hodin na Mariánském náměstí s Ivetou

**STŘEDA 18.5.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – chilli con carne

13:00 - 14:00 Setkání s literaturou s p. Klimkem

14:30 – 15:00 Cyklovýlet na slalomový kanál České Budějovice

**ČTVRTEK 19.5.**

08:15 – 13:00 Výlet na zámek Hluboká, procházka po zámeckých zahradách

Účast nutno nahlásit předem na tel. 777 798 324 nebo mailem na STD@fokus-cb.cz

Sraz v 8:15 na autobusovém nádraží u hlavního vchodu, odjezd 8:30 (16). Předpokládaný odjezd 12:05 ze zastávky Pod Kostelem (B)

Cena jízdného 46 Kč bez slevy

13:00 – 14:00 Jóga pro každého s Kristinou

14:00 – 15:00 Jóga pro každého s Kristinou

**PÁTEK 20.5.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – sekaná svíčková s knedlíkem

14:00 – 15:00 Trénování paměti s Ivetou

**PONDĚLÍ 23.5.**

09:00 - 12:00 Kafé mlejnek (povídání o všem možném)

14:00 – 15:00 Skupina zotavení s peer konzultanty Lucií a Karlem (osoby s vlastní zkušeností s duševním onemocněním)

**ÚTERÝ 24.5.**

09:30 – 11:00 Hraní společenských her

13:00 – 16:00 Posezení u kávy a čaje

**STŘEDA 25.5.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec - jablková žemlovka

12:00 – 15:00 O nás s námi - zapojení klientů do plánování programu do dalšího období

**ČTVRTEK 26.5.**

09:00 – 12:00 Pin ponk na Žerotínce - sraz na zastávce Žerotínova (linka 12) v 8:55 hod

13:00 – 14:00 Jóga pro každého s Kristinou

14:00 – 15:00 Jóga pro každého s Kristinou

**PÁTEK 27.5.**

09:00 – 12:00 Dobrý hrnec – zeleninový guláš

13:00 – 15:00 Trénování paměti s Ivetou

**PONDĚLÍ 30.5.**

09:00 - 12:00 Kafé mlejnek (povídání o všem možném)

14:00 – 15:00 Skupina zotavení s peer konzultanty Lucií a Karlem (osoby s vlastní zkušeností s duševním onemocněním)

**ÚTERÝ 31.5.**

09:30 – 11:00 Hraní společenských her

14:00 – 15:00 Procházka po okolí

**ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA – NEJEN DLE AKTUÁLNÍCH NAŘÍZENÍ VLÁDY**