**PROGRAM DENNÍCH AKTIVIT ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**- Červen 2022 -**

**STŘEDA 1.6.**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrnec** – Dušená mrkev s hráškem, vařený brambor

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

**ČTVRTEK 2.6.**

 09:00 – 12:00 **Vyrábíme si sami s Ivetou -**polévkové koření z libečku -donést si kvalitní olej

13:00 – 14:00 **Jóga pro každého**

14:00 – 15:00 **Jóga pro každého**

15:00 – 16:00 **Workshop o kávě** - v STD ČB - nutné nahlásit účast předem. Max 10 osob.

**PÁTEK 3.6.**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrne**c – cizrnová sekaná, bramborová kaše, zeleninový salát

12:00 – 14:00 **Promítání** přírodopisného dokumentu – David Attenborough – Život v barvě

14:00 – 15:00 **Trénování paměti** s Ivetou

...

**PONDĚLÍ 6.6.**

09:00 - 12:00 **Kafé mlejnek** – klientské povídání “klienti klientům”

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

**ÚTERÝ 7.6.**

09:30 – 11:00 **Hraní společenských her**

12:00 – 13:00 **Meditace při relaxační hudbě**

15:00 – 16:00 **Kulečník -** sraz v 15:00 hodin na Mariánském náměstí s Ivetou (Účast nutno nahlásit předem na tel. 734 754 199 nebo mailem na STD@fokus-cb.cz)

**STŘEDA 8.6.**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrnec** – oslava narozenin 🎂 Kája

13:00 – 15:00 **Lehké protažení těla** s cedrovou aromaterapií

**ČTVRTEK 9.6.**

9:00 – 12:00 **Posezení u kávy a čaje**

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

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

21:15 – 23:30 **Letní kino Háječek -** film “Zátopek”, cena 50,- Kč (Účast nutno nahlásit předem na tel. 734 754 199 nebo mailem na STD@fokus-cb.cz)

...

**PÁTEK 10.6.**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrnec** – Hovězí vývar s játrovými knedlíčky, bábovka

14:00 – 15:00 **Trénování paměti** s Ivetou

**PONDĚLÍ 13.6.**

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

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

**ÚTERÝ 14.6.**

09:30 – 11:00 **Hraní společenských her**

12:00 – 13:00 **Meditace** při relaxační hudbě

13:00 – 16:00 **Zahradní terapie** (péče o zahradu a záhonky)

**STŘEDA 15.6.**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrnec** –francouzské brambory

12:00 – 13:00 **Cyklovýlet**

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

**ČTVRTEK 16.6.**

09:00 – 11:00 **Ping pong** na Žerotínce - sraz na zastávce Žerotínova (linka 12) v 8:55 hod (Účast nutno nahlásit předem na tel. 777 798 324 nebo mailem na STD@fokus-cb.cz

13:00 – 14:00 **Jóga pro každého**

14:00 – 15:00 **Jóga pro každého**

**PÁTEK 17.6.**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrnec** – oslava narozenin 🎂 Maruška

12:00 – 13:00 **O nás s námi -**zapojení klientů do plánování programu do dalšího období

14:00 – 15:00 **Trénování paměti** s Ivetou

 ...

**PONDĚLÍ 20.6.**

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

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

**ÚTERÝ 21.6.**

09:30 – 11:00 **Hraní společenských her**

12:00 – 13:00 **Meditace** při relaxační hudbě

15:00 – 16:00 **Bowling** v Besedě- sraz v 15 hodin před Besedou (Účast nutno nahlásit předem na tel. 734 754 199 nebo mailem na STD@fokus-cb.cz)

**STŘEDA 22.6.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** – zapečené rybí filé se smetanou, šťouchané brokolicové brambory

13:00 – 15:00 **Promítání přírodopisného dokumentu** – David Attenborough – Život na naší planetě

**ČTVRTEK 23.6.**

09:00 – 15:00 **Příprava na zahradní slavnost**

15:00 – 19:00 **Zahradní slavnost**

**PÁTEK 24.6.**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrne**c - žemlovka s tvarohem a jablky

12:00 – 13:00 **Cyklovýlet**

13:00 – 15:00 **Trénování paměti s Ivetou**

 ...

**PONDĚLÍ 27.6.**

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

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

**ÚTERÝ 28.6.**

09:30 – 11:00 **Hraní společenských her**

12:00 – 13:00 **Meditace** při relaxační hudbě

13:00 – 16:00 **Zahradní terapie** (péče o zahradu a záhonky)

**STŘEDA 29.6.**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrnec** – mexické kuře, dušená rýže

13:00 – 15:00 **Lehké protažení těla s mátovou aromaterapií**

**ČTVRTEK 30.6.**

 9:00 – 12:00 **Tvořivé dopoledne -** mandaly

13:00 – 14:00 **Jóga pro každého**

14:00 – 15:00 **Jóga pro každého**

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