**PROGRAM DENNÍCH AKTIVIT ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**- Září 2022 -**

**ČTVRTEK 1.9.**

09:30 – 11:00 **Povídání o bylinkách s Lenkou**

13:00 – 14:00 **Jóga pro každého**

13:00 – 15:00 **Job club** – podpora při hledání vhodného zaměstnání, pomoc s životopisem,

 motivačním dopisem, orientace na trhu práce atd.

**PÁTEK 2.9.**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrnec** - Sekaná ze zeleniny, brambor

11:00 – 13:00 **Fotbalový trénink** ve Stromovce/za Kauflandem na fotbal. hřišti

13:00 –14:30 **Sám sebou** - terapeutická skupina

...

**PONDĚLÍ 5.9.**

09:00 - 13:00 **Kafé mlejnek** – klientské povídání “klienti klientům”

14:00 – 15:00 **Skupina zotavení s peer konzultanty** (osoba s vlastní zkušeností s duševním onemocněním)

**ÚTERÝ 6.9.**

09:00 – 14:00 **Výlet vlakem do Vrábče -** sraz v 10:00 na vlakovém nádraží, odjezd v 10:18 hod.

13:00 – 15:00 **Deskové hry**

15:00 – 16:00 **2. schůze FSK** - ve Stromovce za Kauflandem (za hezkého počasí u fotb. hřiště (za deštivého počasí - na adrese Branišovská 15/4)

**STŘEDA 7.9.**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrnec -** čočka na paprice, vařené vejce

13:00 – 15:00 **Hubneme spolu**

**ČTVRTEK 8.9.**

09:30 – 12:00 **Květinová terapie** - péče o květiny a zahradu

13:00 – 14:00 **Jóga pro každého**

13:00 – 15:00 **Job club** – podpora při hledání vhodného zaměstnání, pomoc s životopisem,

 motivačním dopisem, orientace na trhu práce atd.

**PÁTEK 9.9.**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrne**c - kuřecí po indicku, rýže

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

13:00 -15:00 **Trénování paměti**

...

**PONDĚLÍ 12.9.**

09:00 - 13:00 **Kafé mlejnek** – klientské povídání o všem

14:00 – 15:30 **Skupina zotavení s peer konzultanty** (osoba s vlastní zkušeností s duševním onemocněním) (Lucka G.)

**ÚTERÝ 13.9.**

 09:00 – 12:00 **Kvízové dopoledne**

 15:00 – 16:00 **Bowling v Besedě** -sraz před Besedou v 14:50 hodin

**STŘEDA 14.9.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - zapečený kuskus se zeleninou a sýrem

12:30 – 13:00 **Přednáška o životě nevidomých -** Tereza Bartoňová

14:00 – 15:30 **Tematická skupina** “Moje role v životě”

**ČTVRTEK 15.9.**

09:00 – 12:00 **Návštěva pobočky FOKUSU v Č. Krumlově** - odjezd v 9:15 hod. z autobusového nádraží v Mercury

13:00 – 14:00 **Jóga pro každého -** svépomocná skupina

13:00 – 15:00 **Job club –** podpora při hledání vhodného zaměstnání, pomoc s životopisem,

 motivačním dopisem, orientace na trhu práce atd.

**PÁTEK 16.9.**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrne**c - rýžový nákyp s jablky

13:00 –14:30 **Sámsebou** - terapeutická skupina

...

**PONDĚLÍ 19.9.**

10:00 - 13:00 **Kafé mlejnek** – klientské povídání “klienti klientům”

14:00 – 15:00 **Skupina zotavení s peer konzultanty** (osoba s vlastní zkušeností s duševním onemocněním) (Lucka G.)

**ÚTERÝ 20.9.**

09:00 – 12:00 **Společný úklid STD**

14:30 - 16:00 **Pletací kroužek s Janou H.** (pletací jehlice a vlna s sebou)

13:00- 16:00 **Podzimní turnaj v Ping Pongu**

**STŘEDA 21.9.**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrnec** – cizrna po italsku, těstoviny

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

14:30 – 15:30 **Cestovatelský klub**

**ČTVRTEK 22.9.**

10:00 – 11:30 **Tvorba koláže** “Co mi dělá radost? ” (časopisy s sebou)

13:00 – 14:00 **Jóga pro každého**

13:00 – 15:00 J**ob club** – podpora při hledání vhodného zaměstnání, pomoc s životopisem,

 motivačním dopisem, orientace na trhu práce atd. (Věrka)

**PÁTEK 23.9.**

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

13:00 -15:00 **Trénování paměti**

...

**PONDĚLÍ 26.9.**

09:00 - 13:00 **Kafé mlejnek** – klientské povídání “klienti klientům”

14:00 – 15:00 **Skupina zotavení s peer konzultanty** (osoba s vlastní zkušeností s duševním onemocněním)

**ÚTERÝ 27.9.**

10:00 – 12:00 **Exkurze do vlakového depa** - sraz v 9:30 ve FOKUSU

13:00 - 15:00 **Meditace s cedrovou aromaterapií**

**STŘEDA 28.9.**  **SVÁTEK**

**ČTVRTEK 29.9.**

10:00 – 12:00 **Tematická skupina** podle přání klientů

13:00 – 14:00 **Jóga pro každého**

13:00 – 15:00 **Job club** – podpora při hledání vhodného zaměstnání, pomoc s životopisem, motivačním dopisem, orientace na trhu práce atd.

**PÁTEK 30.9.**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrnec –** kari tofu

13:00 –14:30 **Sámsebou** - terapeutická skupina

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