**PROGRAM DENNÍCH AKTIVIT ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**- Říjen 2022 -**

**PONDĚLÍ 3.10**

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 4.10**

09:00 – 12:00 **Kvízové dopoledne**

13:00 – 16:00 **Procházka** - ve stopách historie Č. Budějovic - sraz u kašny na náměstí

**STŘEDA 5.10.**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrnec -** lepenice, uzené maso/párek

13:00 – 14:30 **Tematická skupina** “Vztahy, vztahy a zase ty vztahy”

**ČTVRTEK 6.10**

09:30 – 12:00 **Deskové hry**

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

 motivačním dopisem, orientace na trhu práce atd.

**PÁTEK 7.10**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrne**c - sójové karbanátky, bramborová kaše

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

13:00 -15:00 **Trénování paměti**

...

**PONDĚLÍ 10.10**

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 11.10**

 09:00 – 12:00 **Kvízové dopoledne**

 14:00 -15:30 **Sámsebou** - Terapeutická skupina

**STŘEDA 12.10**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - zeleninové rizoto

12:30 – 13:00 **Hubneme spolu –** jak se nám dařilo za uplynulý měsíc?

13:00 - 14:30 **Setkání s literaturou s p. Klimkem**

14:00 – 15:30 **“Inspirace”** – Klub pro ženy

**ČTVRTEK 13.10**

09:00 – 12:00 **Kreslíme mandaly** - relaxační dopoledne

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

 motivačním dopisem, orientace na trhu práce atd.

**PÁTEK 14.10**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrne**c - oslava narozenin paní Zdeňky

13:00 –15:00 **Trénování paměti**

...

**PONDĚLÍ 17.10**

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)

**ÚTERÝ 18.10**

09:00 – 12:00 **Deskové hry**

12:00 – 14:00 **Jóga pro každého**

15:00 – 16:00 **Bowling v Besedě**

**STŘEDA 19.10**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrnec** – rybí filé na zelenině, brambor

13:00 – 14:30 **Péče o prostory PDA a zahradu** (podle počasí)

14:30 – 16:00 **Pletací kroužek**

**ČTVRTEK 20.10**

10:00 – 12:00 **Tvorba koláže “**Moje vztahy v obrazech”

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 21.10.**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrnec –** rajská polévka s pečivem

13:00 -15:00 **Trénování paměti**

...

**PONDĚLÍ 24.10.**

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 25.10**

 9:00 – 13:00 **Deskové hry**

12:00 – 15:00 **Venkovní posilovna** Vidov – sraz MHD U Koníčka, odjezd ve 12:43 hodin

14:00 – 15:30 **Sámsebou** - Terapeutická skupina

**STŘEDA 26.10**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrnec –** zapečené těstoviny s houbami

13:00 –14:30 **Jóga pro každého**

**ČTVRTEK 27.10**

10:00 – 12:00 **Sběr kaštanů a následné vyrábění pracího gelu**

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 28.10**    **Svátek**

**PONDĚLÍ 31.10.**

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)

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