**PROGRAM DENNÍCH AKTIVIT ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**- Leden 2023 -**

**PONDĚLÍ 2.1.**

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

14:00 – 15:30 **Svépomocná skupina zotavení**

**ÚTERÝ 3.1.**

09:00 - 12:00 **Trénování kognitivních funkcí**

14:00 - 15:00 **Sámsebou** - Otevřená skupina pro každého, kdo chce lépe porozumět svým pocitům

**STŘEDA 4.1.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - čevabčiči s bramborem

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

13:00 - 14:30 **Tematická skupina** – zvyky a obyčeje v měsíci lednu

**ČTVRTEK 5.1.**

09:00 - 12:00 **Deskové hry**

13:00 - 15:00 **Job club**

15.00 - 16:00 **Kulečník** -herna na Mariánském náměstí, sraz v 15 hodin

**PÁTEK 6.1.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - šumavská zelnice do třetice

13:00 – 15:00 **Trénování paměti**

...

**PONDĚLÍ 9.1.**

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)

**ÚTERÝ 10.1.**

09:00 - 12:00 **Trénování kognitivních funkcí**

13:00 - 15:00 **Společné malování na jedno plátno -** co mi dělá radost

**STŘEDA 11.1.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - boloňské špagety

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

14.30 - 16.00 **Pletací kroužek**

**ČTVRTEK 12.1.**

09:00 - 12:00 **Kvízové dopoledne**

14:00 – 15:30 **Tvorba koláže** “Co chci zažít v roce 2023”

13:00 - 15:00 **Job club**

**PÁTEK 13.1.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - tofu po indicku, rýže

13:00 - 15:00 **Trénování paměti**

...

**PONDĚLÍ 16.1.**

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

**ÚTERÝ 17.1.**

09:00 - 12:00 **Trénování kognitivních funkcí**

13:00 - 15:00 **Úklid PDA**

**STŘEDA 18.1.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - houbový kuba

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

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

15:30 – 16:30 **Tvořivá skupina s Mášou a Sašou** (směřované na mladé klienty Fokusu ve věku 14 – 26 let)

**ČTVRTEK 19.1.**

09:00 - 12:00 **Relaxační dopoledne**

13:00 - 15:00 **Job club**

14:00 – 15:30 **Tematická skupina** “Poznej sám sebe”

**PÁTEK 20.1.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** -zelné závitky plněné houbami, bramborová kaše

13:00 - 14:00 **O nás s námi**

...

**PONDĚLÍ 23.1.**

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)

**ÚTERÝ 24.1.**

09:00 - 12:00 **Trénování kognitivních funkcí**

14:00 - 15:00 **Sámsebou** - Otevřená skupina pro každého, kdo chce lépe porozumět svým pocitům

**STŘEDA 25.1.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - rajská omáčka s knedlíkem

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

13:00 – 14:30 **Tematická skupina** – Co dělám pro své zdraví?

15:30 – 16:30 **Tvořivá skupina s Mášou a Sašou** (směřované na mladé klienty Fokusu ve věku 14 – 26 let)

**ČTVRTEK 26.1.**

10:30 - 16:00 Svatováclavský pramen - pěší výlet / odjezd z ČB do Křemže v 11 hod.,

 návrat ve 15:30 hod.

13:00 - 15:00 **Job club**

**PÁTEK 27.1.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - kynuté knedlíky s povidly

14:00 - 15:00 **Procházka po okolí**

...

**PONDĚLÍ 30.1.**

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

**ÚTERÝ 31.1.**

09:00 - 12:00 **Trénování kognitivních funkcí**

13:00 - 15:00 **Výstava** - Prokletá a mystická místa v Bavorském lese a na Šumavě - v Jihočeské vědecké knihovně - pobočka Lidická 1 (sraz ve 13:00 před hlavním vchodem)

...

**ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA**