**PROGRAM DENNÍCH AKTIVIT ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**- BŘEZEN 2023 -**

**STŘEDA 1.3.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - bramborovo-kapustový eintopf

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

14:00 - 15:30 **Filmové odpoledne** - výběr filmu na přání

14:30 - 15:30 **Výtvarná skupina** - společně na jedno téma a jeden list

**ČTVRTEK 2.3.**

9:00 - 11:00 **Relaxační dopoledne**

10:00 - 11:00 **Trénování kognitivních funkcí** (s podklady v anglickém jazyce)

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

**PÁTEK 3.3.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - postní jídlo - luštěninová polévka, tvarohové koblihy – Terka Bartoňů narozeniny

12:00 -13:00 **O nás s námi**

13:00 –15:00 **Společenské chování** - kvízy, debata

...

**PONDĚLÍ 6.3.**

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

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

**ÚTERÝ 7.3.**

09:00 - 12:00 **Hraní společenských her**

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

16:30 – 17:30 **Tvořivá skupina s Mášou a Sašou** (směřované na mladé klienty FOKUSu ve věku 14–26 let)

**STŘEDA 8.3.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** – rizoto s kuřecím masem

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

14:00 - 15:30 **Tematická skupina** (téma na přání)

14:30 - 15:30 **Výtvarná skupina** - společně na jedno téma a jeden list

**ČTVRTEK 9.3.**

9:00 - 11:00 **Relaxační dopoledne**

10:00 - 11:00 **Trénování kognitivních funkcí** (s podklady v anglickém jazyce)

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

**PÁTEK 10.3.**

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

13:00 - 15:00 **Kvízové odpoledne** - vědomostní kvízy

...

**PONDĚLÍ 13.3.**

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

14:00 – 15:30 **Skupina zotavení**

**ÚTERÝ 14.3.**

09:00 - 12:00 **Povídání na téma, které Vás zajímá**

14:30 - 16:00 **Pletací kroužek**

16:30 – 17:30 **Tvořivá skupina s Mášou a Sašou** (směřované na mladé klienty FOKUSu ve věku 14–26 let)

**STŘEDA 15.3.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - noky s brokolicí a smetanovou omáčkou

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

14:30 - 15:30 **Výtvarná skupina** - společně na jedno téma a jeden list

**ČTVRTEK 16.3.**

09:00 - 10:00 **Kafé mlejnek** – klientské povídání o všem

10:00 - 11:00 **Trénování kognitivních funkcí** (s podklady v anglickém jazyce)

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

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

**PÁTEK 17.3.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - zapečený kuskus s tofu a zeleninou

12:00 -13:00 **O nás s námi**

13:00 - 15:00 **Zahrej si s námi společenskou hru** “**Dixit**”

...

**PONDĚLÍ 20.3.**

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

14:00 – 15:30 **Skupina zotavení**

**ÚTERÝ 21.3.**

09:00 - 12:00 **Procházka po okolí / deskové hry**

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

16:30 – 17:30 **Tvořivá skupina s Mášou a Sašou** (směřované na mladé klienty FOKUSu ve věku 14–26 let)

**STŘEDA 22.3.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - Lasagne se špenátem

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

14:30 - 15:30 **Výtvarná skupina** - společně na jedno téma a jeden list

**ČTVRTEK 23.3.**

9:00 – 10:00 **Relaxační dopoledne**

10:00 - 11:00 **Trénování kognitivních funkcí** (s podklady v anglickém jazyce)

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

14:00 – 15:30 **Tvorba koláže** “Můj domov”

**PÁTEK 24.3.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - veganská čína s rýží

13:00 - 15:00 **Trénování paměti** - křížovky, kvízy

...

**PONDĚLÍ 27.3.**

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

14:00 – 15:30 **Skupina zotavení**

**ÚTERÝ 28.3.**

09:00 - 12:00 **Vyrábíme si sami** – mýdla

14:00 - 15:30 **Tematická skupina s relaxací** “Jak se cítím ve vztazích?”

16:30 – 17:30 **Tvořivá skupina s Mášou a Sašou** (směřované na mladé klienty FOKUSu ve věku 14–26 let)

**STŘEDA 29.3.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - dušená mrkev, brambor, zeleninový salát

13:00 – 14:00 **Trénování soustředění** - scrable

14:30 - 15:30 **Výtvarná skupina** - společně na jedno téma a jeden list

**ČTVRTEK 30.3.**

09:00 - 10:00 **Kafé mlejnek** – klientské povídání o všem

10:00 - 11:00 **Trénování kognitivních funkcí** (s podklady v anglickém jazyce)

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

**PÁTEK 31.3.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - smažená zelenina, bramborová kaše

13:00 - 15:00 **Trénování paměti a soustředění** - křížovky

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