



FOKUS

České Budějovice

Aktivity a skupiny

pro ty, kdo mají zkušenost
s křehkostí duševního zdraví



Milí návštěvníci FOKUSu,

srdečně Vás zveme na aktivity, které pro Vás připravují pracovníci, vedoucí svépomocných skupin a dobrovolníci, ve spolupráci s Vámi klienty.

Ve střediscích v Českých Budějovicích a v Českém Krumlově se můžete naučit či rozvíjet různé dovednosti, získat i sdílet zkušenosti, potkat se s novými lidmi v přívětivém prostředí.

Můžete využít i podporu mimo prostory FOKUSu, např. při skupině pro mladé, sportování či svépomocných skupinách.

Služby jsou bezplatné (mimo jízdné na výlety, vstupné na výstavy, bowling apod.).

Program, aktuální informace a podrobnosti najdete na webu www.fokus-cb.cz v Kalendáři -> Seznam akcí.

JOB CLUB | čtvrtek ve FOKUSu

Můžeme s Vámi hledat a vyjednávat zaměstnání na míru pro Vás, doprovázet na cestě k jeho získání a udržení.

PODPŮRNÉ SKUPINY

Skupina pro mladé | středa ve městě

Někdy se sejdem v kavárně, jindy v ateliéru atd. Společně a kreativně využít čas, podpora pro mladé ve věku 14-26 let.

Skupina Sámsebou | úterý ve FOKUSu

1x za 14 dnů, otevřená skupina s Káťou a Ivou pro každého, kdo chce lépe porozumět svým pocitům.

Tematická skupina | různě ve FOKUSu

Otevřená skupina s Renčou, témata na přání - sebepoznání, relaxace, mezilidské vztahy, zdravý životní styl. K tomu jednou měsíčně tvorba koláží.

DALŠÍ AKTIVITY

Dobrý hrnec | středa a pátek ve FOKUSu
Každý týden. Společné vaření a společné jídlo. Úklid, sdílení kuchařských rad.

Pletací kroužek | 2. úterý v měsíci ve FOKUSu | Jehlice, háček a spousta vlny s Luckou. Pro začátečníky i pokročilé.

Trénování paměti | ČT a PÁ ve FOKUSu
Čtvrtek anglické konverzace s Kačkou
Pátek cvičení paměti, hry a kvízy s Ivetou

O nás s námi | 1x za měsíc ve FOKUSu
FOKUS jsme my všichni! Společně plánujeme program a aktivity na přání.

Rukodělné techniky | různě ve FOKUSu
Přijďte si udělat eko výrobky, dekorace či skleněnou vitráž, věnovat se zahradničení.

Jóga a relaxační techniky | čtvrtek ve FOKUSu | Pro začátečníky i pokročilé.

KULTURNÍ AKTIVITY

Setkání s literaturou | 3. čtvrtek v měsíci
ve FOKUSu | Sp. Klimkem nad vlastní tvorbou.

Výpravy za kulturou | různě ve městě
Společně na výstavy, radniční trhy apod.

Výtvarná skupina | středa ve FOKUSu
Společně na jedno téma a jeden list.

Divadelní kroužek | čtvrtek ve FOKUSu
Příprava malého divadelního představení.

Filmový klub | různě ve FOKUSu
Film na přání a debata o něm.

DOBROVOLNÍCI PRO KLIENTY

Klienti mohou využít podporu dobrovolníků. Ti se s nimi setkávají, povídají si s nimi, jdou na procházku, do kavárny. Nebo vedou skupinové aktivity pro klienty. Jsou prověřeni, je s nimi sepsaná smlouva, musí zachovávat mlčenlivost.


SKUPINA ZOTAVENÍ | pondělí ve FOKUSu
Pro osoby s vlastní zkušeností s duševním onemocněním. Sdílení a vzájemná podpora na cestě k zotavení.

SPORT A POHYB

Nordic Walking apod. | různě ve městě
Půlhodina svižné chůze či cvičení na protažení. Můžete pak zůstat a zahrát si:

Fotbal | různě ve městě

S Bárou, Kristýnou, Pavlem... V zimě v tělocvičně, zbytek roku ve Stromovce.

Kontakt  774 983 262 (Bára)

Ping pong | různě ve FOKUSu

Jakmile se oteplí, vytahujeme stůl a hrajeme. Pořádáme i menší turnaje.

Bowling | 1x za měsíc ve městě

Ten nás baví už kolik let!

Procházky po okolí a výlety | různě

Společné putování, ať už delší nebo kratší.

DALŠÍ SVĚPOMOCNÉ SKUPINY

V Č. Budějovicích, bez přímé vazby na FOKUS.

Bližší info: www.fokus-cb.cz/hledam-pomoc


 **Skupina NaHlas** | on-line

Společné prosazování změn v psychiatrii.

Skupina pro rodinné příslušníky a osoby blízké a pečující | první čtvrtek v měsíci ve městě | **Kontakt:** 773 915 781

Skupina Slyšení hlasů | každé sudé úterý ve městě | **Kontakt:** 773 915 781

Pro rodiče pečující o děti/dospívající v náhlé psychické krizi | třetí čtvrtek v měsíci ve městě | **Kontakt:** 773 915 781

Nejste sami: Setkání rodičů po ztrátě dítěte | poslední středa v měsíci ve městě
Kontakt  731 402 981 (Alena Poláčková)



 **Duše a víra** | on-line | Sdílení a podpora v oblasti víry a duchovního života.

FOKUS České Budějovice, z. ú.

Novohradská 71, 370 08 Č. Budějovice
IČ 270 23 583, č. ú. 573 112 309/0800

383 136 220 | fokus@fokus-cb.cz

www.fokus-cb.cz

 fokus.budejovice  fokuscb

České Budějovice, Novohradská 71

PO - ČT 8 - 16 hodin, PÁ 8 - 15 hodin

Telefon: 383 136 220 (služba)

Český Krumlov, Nad Nemocnicí 424

ÚT - ČT 8 - 12 hodin

Telefon: 732 126 340



Jihočeský kraj

Spolufinancuje sociální služby FOKUSu Č. Budějovice