



# FOKUS

České Budějovice

## Aktivity a skupiny

pro ty, kdo mají zkušenost  
s křehkostí duševního zdraví

Č. Krumlov



## **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](http://www.fokus-cb.cz) v Kalendáři -> Seznam akcí.

## **JOB CLUB** | čtvrtek v ČB

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

## **PODPŮRNÉ SKUPINY**

### **Skupina pro mladé** | různě **Č. Krumlov**

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 v ČB

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

### **Tematická skupina** | úterý **Č. Krumlov**

Otevřená skupina, témata na přání. Sebepoznání, relaxace, mezilidské vztahy, zdravý životní styl. K tomu jednou měsíčně tvorba koláží.

## DALŠÍ AKTIVITY

**Dobry hrnec** | čtvrtek **Č. Krumlov**

Každý týden. Společné vaření a společné jídlo. Úklid, sdílení kuchařských rad.

**Krumlovské speciály** **Č. Krumlov**

Úterý v zimě | Genealogie

Průběžně celý rok | Tradice a zvyky

**Trénování paměti** | středa **Č. Krumlov**

Středa, Krumlov: cvičení paměti s Lenkou

Čtvrtek **v ČB**: anglicky s Kačkou

**O nás s námi** | 1x za měsíc **Č. Krumlov**

FOKUS jsme my všichni! Společně planujeme program a aktivity na přání.

**Rukodělné techniky** | různě **Č. Krumlov**

Přijďte si udělat eko výrobky, dekorace či skleněnou vitráž, věnovat se zahradničení.

**Relaxační techniky** | čtvrtek **Č. Krumlov**

Jóga, dýchání, meditace, mindfulness...

## KULTURNÍ AKTIVITY

**Setkání s literaturou** | 3. čtvrtek v měsíci  
v **ČB** | S p. Klimkem nad vlastní tvorbou.

**Výpravy za kulturou** | různě **Č. Krumlov**  
Společně na výstavy, trhy apod.

**Výtvarná skupina** | středa v **ČB**  
Společně na jedno téma a jeden list.

**Divadelní kroužek** | čtvrtek v **ČB**  
Příprava malého divadelního představení.

**Filmový klub** | úterý **Č. Krumlov**  
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** | úterý **Č. Krumlov**  
Sebepodpůrná skupina. Sdílení a vzájemné povzbuzení na cestě k zotavení.

## **SPORT A POHYB**

**Nordic Walking apod.** | různě **v ČB** ve městě | Půlhodina svižné chůze či cvičení na protažení. Můžete pak zůstat na:

**Fotbal** | různě **v ČB** ve městě

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

**Kontakt**  774 983 262 (Bára)

**Ping pong** | různě **v ČB**

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

**Bowling** | 1x za měsíc **v ČB** ve městě

Ten nás baví už kolik let!

**Procházky a výlety** | různě **Č. Krumlov**  
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](http://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 **v ČB ve městě** | **Kontakt:** 773 915 781

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

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

**Nejste sami: Setkání rodičů po ztrátě dítěte** | poslední středa v měsíci **v ČB 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](mailto:fokus@fokus-cb.cz)

[www.fokus-cb.cz](http://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