**PROGRAM DENNÍCH AKTIVIT ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**- září 2023 -**

**PÁTEK 1.9.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - dnes vaří muži

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

12:00 – 15:00 **Kafemlejnek** - povídání před víkendem

13:00 – 14:00 **Procházka po Branišovském lese**, sraz ve 13 h u Normy na Máji v ČB

(aktivita s Karlem)

**PONDĚLÍ 4.9.**

9:00 -10:00 **Kafé mlejnek** – klientské povídání o všem

10:00 – 12:00 **Péče o zahradu**

14:00 - 15:00 **Skupina zotavení**

**ÚTERÝ 5.9.**

10:00 - 13:00 **Sbírání hub,** Vrábče, odjezd vlaku v 10:07, sraz na vlak. nádraží v 9:45h (aktivita s Karlem), návrat ve 14:00

9:00 – 10:00 **Asertivitou proti stresu** - Asertivní desatero (pokračování)

11:00 – 11:30 **Řízená meditace s hudbou**

12:00 – 14:00 **Kondiční cvičení na zahradě s hudbou**

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

*(Pokud se chystáte poprvé na aktivitu zavolejte Kájovi na číslo 736 677 106)*

**STŘEDA 6.9.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - dnes vaří ženy

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

14:00 – 15:00 **Plovárna, bazén, vířivka, sauna** (aktivita s Karlem)

14:30 – 15:30 **Výtvarná skupina**

15:30 – 16:30 **Skupina pro mladistvé** (směřované na mladé klienty FOKUSu ve věku 14–26 let)

**ČTVRTEK 7.9.**

10:00 – 11:00 **Trénovaní kognitivních funkcí** (s podklady v anglickém jazyce)

11:00 –13:00 **Amatérské divadlo**

13:00 – 15:00 **Job club**

16:00 – 17:00 **Fotbalový trénink ve Stromovce** – sraz u cyklostezky za Kauflandem v 15:55 hod.

**PÁTEK 8.9.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - dnes vaří muži

9:00 - 11:00 **Zprávy ze světa**

11:00 –12:00 **Společné plánování aktivit na další měsíc** (O nás s námi)

12:00 – 14:00 **Turnaj Ping-pong ve Fokusu na Novohradské** (Aktivita s Karlem)

**PONDĚLÍ 11.9.**

9:00 – 13:00 **Kafe mlejnek** - klientské povídání o všem

14:00 - 15:00 **Skupina zotavení**

*(Pokud se chystáte poprvé na aktivitu zavolejte Kájovi na číslo 736 677 106)*

**ÚTERÝ 12.9.**

10:00- 14:00 **Výlet do Trocnova**, Jan Žižka , sraz na vlak. nádraží v 9:45h návrat ve 14:00(aktivita s Karlem)

9:00 – 10:00 **Tematická skupina** – Jak si nastavit hranice s druhými

11:00 - 11:30 **Řízená meditace s hudbou**

13:00 - 15:00 **Dámský klub**

**STŘEDA 13.9.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - dnes vaří ženy

09:00 - 12:00 **Zprávy ze světa**

14:00 – 15:00 **Plovárna, bazén, vířivka, sauna** (aktivita s Karlem)

14:30 – 15:30 **Výtvarná skupina**

15:30 – 16:30 **Skupina pro mladistvé** (směřované na mladé klienty FOKUSu ve věku 14–26 let)

**ČTVRTEK 14.9.**

10:00 – 11:00 **Trénování kognitivních funkc**í (s podklady v anglickém jazyce)

11:00 –13:00 **Amatérské divadlo**

13:000 – 14:00 **Setkání s literaturou s p. Klimkem**

13:00 – 15:00 **Job club**

16:00 – 17:00 **Fotbalový trénink ve Stromovce** – sraz u cyklostezky za Kauflandem v 15:55 hod.

**PÁTEK 15.9.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - dnes vaří muži

09:00 – 10:00 **1. hodina taneční skupiny ve Fokusu**

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

12:00– 15:00 Z**ahradní hry, šipky, petang ve Fokusu na Novohradské** (aktivita s Karlem)

**PONDĚLÍ 18.9.**

09:00 - 12:00 **Kafe mlejnek** - klientské povídání o všem

14:00 – 15:30 **Skupina zotavení**

*(Pokud se chystáte poprvé na aktivitu zavolejte Kájovi na číslo 736 677 106)*

**ÚTERÝ 19.9.**

9:50:00 - 15:00 Výlet do České Krumlova, sraz aut. Nádraží č. nástupiště 1, odjezd v 10:00

10:00 – 12:00 **Kafé mlejnek-klientské povídání o všem**

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

12:00 – 16:00 **Pojďme udělat něco hezkého na zahradě**

14:30 – 16:00 **Pletací kroužek**

**STŘEDA 20.9.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - dnes vaří ženy

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

14:00 – 15:00 **Plovárna, bazén, vířivka, sauna** (aktivita s Karlem)

14:30 – 15:30 **Výtvarná skupina**

15:30 – 16:30 **Skupina pro mladistvé** (směřované na mladé klienty FOKUSu ve věku 14–26 let)

**ČTVRTEK 21.9.**

09:00 – 10:00 **Swap** (vyměň co už nepotřebuješ)

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

11:00 –13:00 **Amatérské divadlo**

13:00 – 15:00 **Job club**

16:00 – 17:00 **Fotbalový trénink ve Stromovce** – sraz u cyklostezky za Kauflandem v 15:55 hod.

**PÁTEK 22.9.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - dnes vaří muži

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

12:00 – 15:00 **Kafemlejnek** - povídání před víkendem

15:00 – 16:00 **Bowling v Besedě** **s blízkými lidmi klientů** (aktivita s Karlem)

*(Pokud se chystáte poprvé na aktivitu zavolejte Kájovi na číslo 736 677 106)*

**PONDĚLÍ 25.9.**

09:00 - 12:00 **Kafe mlejnek** - klientské povídání o všem

14:00 – 15:30 **Skupina zotavení**

**ÚTERÝ 26.9.**

10:00 – 16:00 **Výlet na Dívčí Kámen**, odjezd vlaku v 10:18h, sraz na vl. nádraží v 10:00 (aktivita s Karlem)

13:00 – 16:00 **Kafémlejnek** - klientské povídání o všem

**STŘEDA 27.9.**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec** - dnes vaří ženy

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

12:00 – 13:00 **Přesazování a péče o rostliny**

14:00 – 15:00 **Plovárna, bazén, vířivka, sauna** (aktivita s Karlem)

14:30 – 15:30 **Výtvarná skupina**

15:30 – 16:30 **Skupina pro mladistvé** (směřované na mladé klienty FOKUSu ve věku 14–26 let)

**ČTVRTEK 28.9.**  **SVÁTEK**

**Státní svátek - Den české státnosti**

**PÁTEK 29.9.**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrnec** - dnes vaří muži

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

10:00 – 13:00 **Oslava narozenin klientů za období** (červenec-zaří), grilování, posezení

12:00 – 13:00 **Volejbalový zápas ve Fokusu na Novohradské** (aktivita s Karlem)

**ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA**