**PROGRAM DENNÍCH AKTIVIT ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**- říjen 2023 -**

**PONDĚLÍ 2.10.**

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

11:30 – 12:30 **Trénovaní kognitivních funkcí** (s podklady v anglickém jazyce)

14:00 - 15:00 **Skupina zotavení**

**ÚTERÝ 3.10.**

**9:00 – 14:00 Sbírání hub, Vrábče, sraz na vlak. nádraží v 9:45h, návrat v 14h (aktivita s Karlem)  \***

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

**STŘEDA 4.10**

09:00 - 12:00 **Dobrý hrnec - LOUČENÍ S LÉTEM, GRILOVÁNÍ, šipky, ping pong, petang**

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

10:00 – 11:00 **Společné plánování aktivit na další měsíc** (O nás s námi)

11:30 – 13:30 **Amatérské divadlo**

**15:00 – 16:00**  **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 5.10.**

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

11:30 –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 6.10.**

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

9:00 - 11:00 **Zprávy ze světa**

10:00 – 11:00 **Taneční skupina**

**12:00-14:00 Zahradní hry ve Fokusu, šipky, petang (aktivita s Karlem)  \***

**PONDĚLÍ 9.10.**

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

10:00 – 12:00 **Péče o zahradu**

**10:00-11:00** **Venčení psů v útulku (aktivita s Karlem)  \***

11:30 – 12:30 **Trénovaní kognitivních funkcí** (s podklady v anglickém jazyce)

14:00 - 15:00 **Skupina zotavení**

**ÚTERÝ 10.10.**

**10:00 – 11:00** **Návštěva Budvaru, sraz v 9:45hod. Před Budvarem (aktivita s Karlem).  \***

14:30—16:00  **Pletací kroužek**

**STŘEDA 11.10.**

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

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

11:30 – 13:30 **Amatérské divadlo**

**15:00 – 16:00**  **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 12.10.**

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

11:30 –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 13.10.**

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

9:00 - 11:00 **Zprávy ze světa**

10:00 – 11:00 **Taneční skupina**

12:00 – 14:00 **Promítání Kurz první pomoci**

**16:00-17:30 Badminton na výstavišti (aktivita s Karlem)  \***

**PONDĚLÍ 16.10.**

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

**10:00-11:00** **Procházka po okolí Fokusu (aktivita s Karlem)  \***

11:30 – 12:30 **Trénovaní kognitivních funkcí** (s podklady v anglickém jazyce)

14:00 - 15:00 **Skupina zotavení**

**ÚTERÝ 17.10.**

**9:00 – 14:00** **Práce na zahradě Fokusu**

9:00 – 10:00 **Tematická skupina** – Jak si nastavit hranice s druhými (pokrač.)

11:00 – 11:30 **Řízená meditace s hudbou** (tělesné pocity, dýchaní, imaginace)

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

**STŘEDA 18.10.**

11:30 - 12:30 **Společný oběd v Globusu, sraz u jídelny v Globusu v 11:30h**

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

11:30 – 13:30 **Amatérské divadlo**

**15:00 – 16:00**  **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 19.10.**

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

11:30 –13:00 **Amatérské divadlo**

13:00 – 15:00 **Job club**

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

**14:00 – 16:00** **Návštěva planetária ČB,** [**www.hvezdarnacb.cz**](http://www.hvezdarnacb.cz)**,**

**sraz u kašny na náměstí ve 13:30hod. (aktivita s Karlem), vstupné 50 Kč \***

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

**PÁTEK 20.10.**

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

9:00 - 11:00 **Zprávy ze světa**

10:00 – 11:00 **Taneční skupina**

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

**PONDĚLÍ 23.10.**

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

11:30 – 12:30 **Trénovaní kognitivních funkcí** (s podklady v anglickém jazyce)

14:00 - 15:00 **Skupina zotavení**

**ÚTERÝ 24.10.**

**10:00 – 14:00 Návštěva ZOO Hluboká nad Vlt., sraz na bus. nádraží v 9:40h nástupiště 14 (aktivita s Karlem)  \***

14:00 – 16:00 **Hraní deskových her**

**STŘEDA 25.10**

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

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

09:00 – 12:00 **Swap** - vyměň věc, kterou už nepotřebuješ

11:30 – 13:30 **Amatérské divadlo**

**15:00 – 16:00**  **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 26.10.**

9:00 – 10:00 **Tematická skupina** – Desatero asertivní komunikace aneb jak předcházet konfliktům.

11:30 –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 27.10.**

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

9:00 - 11:00 **Zprávy ze světa**

10:00 – 11:00 **Taneční skupina**

**15:00-17:00 Bowling v Besedě (aktivita s Karlem)  \***

**PONDĚLÍ 30.10.**

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

11:30 – 12:30 **Trénovaní kognitivních funkcí** (s podklady v anglickém jazyce)

14:00 - 15:00 **Skupina zotavení**

**ÚTERÝ 31.10.**

**10:00 – 14:00 Výlet do Třeboně na Schwarzenberskou hrobku, sraz v 10h na autobus.nádraží nádraží nástupiště 23 (aktivita s Karlem)  \***

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

**Aktivity s Karlem probíhají i mimo otevírací dobu Fokusu.**

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

**ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA**