**PROGRAM DENNÍCH AKTIVIT ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**- listopad 2023 -**

**STŘEDA 1.11.**

09:30 – 12:00 **Dobrý hrnec –** dnes vaří ženy

11:30 – 13:00 **Divadlo**

11:00 – 12:00 **Plánování aktivit na prosinec, o nás s námi**

12:00 – 13:00 **Společné plánování aktivit na další měsíc**

14:30 – 15:30 **Výtvarná skupina**

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

**ČTVRTEK 2.11.**

10:00 – 11:00 **Povídání o mé oblíbené věci**

10:30 – 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 3.11.**

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

09:00 – 11:00 **Zprávy ze světa**

10:00 – 11:00 **Taneční skupina (vede Terka)**

13:00 - 15:0

**PONDĚLÍ 6.11.**

09:00 – 11:00 **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 7.11.**

09:00 – 11:00 **Relaxační dopoledne**

14:30 – 16:00 **Pletací kroužek**

**STŘEDA 8.11.**

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

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

11:30 – 13:00 **Amatérské divadlo**

14:30 – 15:30 **Výtvarná skupina**

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

**ČTVRTEK 9.11.**

09:00 – 11:00 **Kafé mlejnek**

10:30 – 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 10.11.**

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

09:00 – 11:00 **Zprávy ze světa**

09:00 - 10:00 **Taneční skupina (vede Terka)**

**PONDĚLÍ 13.11.**

09:00 – 10:00 **Dámský klub** (péče o sebe, rady, tipy)

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

14:00 – 15:00 **Skupina zotavení**

**ÚTERÝ 14.11.**

09:00 – 10:00 **Tematická skupina –** Jak přecházet konfliktům

11:00 – 11:30 **Relaxační techniky** - řízená meditace s hudbou (dýchání, tělesné pocity, imaginace)

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

**STŘEDA 15.11.**

11:30 – 12:30 **Společný oběd v Globusu, sraz u jídelny v Globusu v 11:30hod.**

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

11:30 – 13:00 **Amatérské divadlo**

14:30 – 15:30 **Výtvarná skupina**

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

**ČTVRTEK 16.11.**

10:00 – 11:00 **Kafé mlejnek**

11:00 – 13:00 **Amatérské divadlo**

13:00 – 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 17.11.**

**Svátek - Den boje za svobodu**

**PONDĚLÍ 20.11.**

09:00 – 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 21.11.**

07:30 – 12:00 **Deskovky**

**STŘEDA 22.11.**

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

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

10:00 – 11:00 **koncert Jihočeské filharmonie – Balada pro banditu**

11:30 – 13:00 Amatérské divadlo

14:30 – 15:30 **Výtvarná skupina**

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

**ČTVRTEK 23.11.**

09:00 – 10:00 **Tematická skupina** – Jak na partnerské vztahy

10:30 – 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 24.11.**

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

09:00 – 11:00 **Zprávy ze světa**

09:00 – 10:00 **Taneční skupina (vede Terka)**

09:00 – 11:00 **SWAP** - vyměň věc, kterou nepotřebuješ

**PONDĚLÍ 27.11.**

09:00 – 10:00 **Dámský klub** (péče o sebe, rady, tipy)

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

12:30 – 14:00 **Výroba adventních věnců s Mílou** (s sebou přinést korpus, chvojí, túje,

svíčky, případně ořechy, ozdoby…atd.)

14:00 – 15:00 **Skupina zotavení**

**ÚTERÝ 28.11.**

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

**STŘEDA 29.11.**

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

09:00 – 12:00 **Zprávy ze světa**

11:30 – 13:00 **Amatérské divadlo**

14:30 – 15:30 **Výtvarná skupina**

**ČTVRTEK 30.11.**

10:00 – 11:00 **Úklid prostor PDA**

10:30 – 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.