**PROGRAM DENNÍCH AKTIVIT ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**- prosinec 2023 -**

**PÁTEK 1.12.**

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

09:00 – 11:00 Zprávyze světa

13:00 - 15:0

**PONDĚLÍ 4.12.**

09:00 – 11:00 **Kafé mlejnek** – klientské povídání o všem

14:00 – 15:00 Skupina zotavení

**ÚTERÝ 5.12.**

9:30 – 10:30 **Tématická skupina** – Co pro mne znamená vztah

11:00 – 11:30 Nácvik relaxačních technik se zaměřením na dýchání a tělesné prožívání

9:00 – 14:00 Návštěva historického muzea v Prachaticích, sraz v 8:45hod. Na aut. Nádraží, nástupiště 21. (aktivita s Kájou)

**STŘEDA 6.12.**

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

09:00 – 12:00 Zprávyze světa

10:00-11:00 Společné plánování aktivit

14:30 – 15:30 Výtvarnáskupina

15:00 – 16:00 Plovárna, vířivka, sauna (aktivita s Kájou)

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

**ČTVRTEK 7.12.**

09:00 – 11:00 **Kafé mlejnek** – klientské povídání o všem

10:30 – 13:00 Amatérské divadlo

14:30 – 16:00 Pletací kroužek

13:00 – 15:00 Job club (na adrese Lannova tř. 117/63)

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

**PÁTEK 8.12.**

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

09:00 – 11:00 Zprávyze světa

15:00 – 16:00 Procházka po Branišovském lese, sraz v 15:00hod. na zastávce Ant.Barcala na Máji (aktivita s Kájou)

**PONDĚLÍ 11.12.**

09:00 – 11:00 **Kafé** **mlejnek** – klientské povídání o všem

14:00 – 15:00 Skupina zotavení

**ÚTERÝ 12.12.**

11:00 – 13:00 Adventní trhy na náměstí, sraz u Černé věže v 11:00hod. (aktivita s Kájou)

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

**STŘEDA 13.12.**

09:00 – 12:00 **Dobrý hrnec** - dnes vaří ženy **(pečení cukroví)**

09:00 – 12:00 Zprávy ze světa

09:00 – 11:00 SWAP (vyměň věc, kterou už nepotřebuješ)

14:30 – 15:30 Výtvarná skupina

15:00 – 16:00 Plovárna, vířivka, sauna (aktivita s Kájou)

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

**ČTVRTEK 14.12.**

09:00 – 11:00 **Kafé mlejnek** – klientské povídání o všem

10:30 – 13:00 Amatérské divadlo

13:00 – 15:00 Job club (na adrese Lannova tř. 117/63)

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

**PÁTEK 15.12.**

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

09:00 – 11:00 Zprávyze světa

12:00 – 15:00 **Kafé mlejnek** – klientské povídání o všem + **zdobení vánočního stromku**

15:00 – 16:00 Bowling v Besedě (aktivita s Kájou)

**PONDĚLÍ 18.12.**

09:00 – 11:00 **Kafé** **mlejnek** – klientské povídání o všem

14:00 – 15:00 Skupina zotavení

**ÚTERÝ 19.12.**

09:30 – 10:30 **Tématická skupina** – Jak předcházet konlifktům (pokrač.)

11:00 – 11:30 Nácvik relaxace se zaměřením na tělesné pocity a dýchání.

14:30 – 16:00 Pletací kroužek

**STŘEDA 20.12.**

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

09:00 – 12:00 Zprávy ze světa

09:00 – 10:00 Úklid prostor PDA

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

14:30 – 15:30 Výtvarnáskupina

15:00 – 16:00 Plovárna, vířivka, sauna (aktivita s Kájou)

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

**ČTVRTEK 21.12.**

09:00 – 11:00 Kafé mlejnek – klientské povídání o všem

10:30 – 13:00 Amatérské divadlo

13:00 – 15:00 Job club (na adrese Lannova tř. 117/63)

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

**PÁTEK 22.12.**

10:00 – 15:00 Vánoční večírek

10:00 – 11:00 Turnaj v šipkách ve Fokusu (aktivita s Kájou)

**NEDĚLE 24.12.**  **Štědrý den**

10:30 – 16:00 Posezení na Štědrý den (povídání, zpívání)

**PONDĚLÍ 25.12.** **1. svátek vánoční**

**ÚTERÝ 26.12.** **2. svátek vánoční (Štěpán)**

10:30 – 16:00 Posezení na Štěpána (povídání, zpívání)

**STŘEDA 27.12.**

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

09:00 – 12:00 Zprávyze světa

14:30 – 15:30 Výtvarnáskupina

15:00 – 16:00 Plovárna, vířivka, sauna (aktivita s Kájou)

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

**ČTVRTEK 28.12.**

09:00 – 11:00 **Kafé mlejnek** – klientské povídání o všem

10:30 – 13:00 Amatérské divadlo

13:00 – 15:00 Job club (na adrese Lannova tř. 117/63)

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

**PÁTEK 29.12.**

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

10:00 -12:00 Posezení před Silvestrem

**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**