

☺ **VÝSTAVA FOTOGRAFIÍ MĚSTA TÁBORA**

1. června - 30. června

Výstava fotografií Vlasty Formanové.

Kde: Café FOKUS

☺ **DLOUHÝ, ŠIROKÝ, BYSTROZRÁKÝ**

úterý 16. června od 16:00

Loutkové představení nejen pro děti zahraje divadelní spolek DRUMBUN.

Kde: Zahrada FOKUSU Tábor

☺ **PROMÍTÁNÍ FOTOGRAFIÍ - KONĚSPŘEŽKA ČB - LINZ**

čtvrtek 18. června od 16:00 hod.

Prohlížení fotografií a povídání s panem Myslivcem.

Proběhne v programové místnosti centra „Pod střechou“.

☺ **REKONDIČNÍ POBYT**

pondělí 22. června - pátek 26. června

Místo: Strážné u Vrchlabí, **cena 1000,- Kč** (včetně dopravy, ubytování a celodenní stravy).

Bližší informace na tel. **381 252 684** nebo **776 188 869**.

Po dobu rekondičního pobytu dojde k omezení provozu, aktivity a kurzy centra „Pod střechou“ NEPROBĚHNOU. Děkujeme za pochopení.

STÁLÉ AKTIVITY

- ☺ **Komunita** - každé pondělí od 9:00 do 10:00 hod., probíhá společné setkávání. (Témata: **1. 6.** Móda a oblékání, **Co nás čeká v červnu?**, **8. 6.** Nakupování a hospodaření, **15. 6.** Společná domácnost, **29. 6.** Co mi otravuje léto a jak se mi s tím daří vypořádat. Program na červenec) *Kde: denní místnost*
- ☺ **Společná porada** - středa **3. 6.** od 9:00 hod. (pravidelné setkání zaměstnanců a uživatelů služeb Fokusu nad chodem našeho sdružení).
- ☺ **Kurz Anglického jazyka pro začátečníky** - každou středu od 13:00 do 14:00 hod. (*Kde: individuální místnost*)
- ☺ **Kurz Anglického jazyka pro pokročilé** - každé úterý od 13:00 do 14:00 hod. (*Kde: individuální místnost*)
- ☺ **Individuální kurz PC a internet** - termíny těchto kurzů jsou vždy po dohodě s K. Trskovou

VOLNÝ ČAS

- ☺ **Klub „Dobré nálady“** - V červnu se budeme scházet každou středu od 13:00 do 15:00 hod.
 - 3. 6.** - Procházka do Botanické zahrady (*sraz: 13:00 před Fokusem*)
 - 10. 6.** - Zábavné odpoledne na zahradě Fokusu (ping-pong, petanque, společenské hry)
- ☺ **Diskoklub** - středa **17. 6.** od 15:00 do 17:30 hod. - *společný poslech hudby v denní místnosti*

SPORT

- ☺ **Cvičení** - každou středu a čtvrtek od 9:00 do 9:30 hod. v programové místnosti - *protažení, posilování*
- ☺ **Tělocvična** - *čtvrky* - **11. 6., 18. 6., 25. 6.** - volejbal v tělocvičně Střední zdravotnické školy. Ve zbytku času hrajeme florbal nebo basketbal. V případě hezkého počasí hrajeme venku na hřišti zdravotní školy. (*Sraz: v 15:15 v Café Fokus, začátek 15:30 - 16:30*). Aktivitu zajišťuje Z. Vořechovský

- ☺ **Plavecký bazén** - v měsíci červnu v úterý 2.6. a 16.6. Sraz v 18:45 hod. Před plaveckým bazénem.
- ☺ **Cyklistické výlety** - v měsíci červnu v úterý 9.6. a 23.6. - přesné trasy a doby odjezdu budou upřesněny na nástěnkách sdružení. Aktivitu zajišťuje Z. Vořechovský
- ☺ **„Odpolední koupání u Jordána“** - v pondělí 29.6., pouze v případě hezkého počasí. Sraz: v 15:00 hod. Na dopravním hřišti. Aktivitu zajišťuje Z. Vořechovský

SEBEOBSLUŽNÉ PROGRAMY

- ☺ **Kurz vaření** - každé úterý a středu od 10:00 do 12:00 hod., Kde: kuchyňka centra
ÚTERÝ: 2. 6. Kmínová polévka s kapáním, obalovaný chleba ve vajíčku, 9. 6. Kulajda, hermelínová pomazánka, 16. 6. Bramboračka, rybí pomazánka, 30. 6. Frankfurtská polévka, sýrová pomazánka
STŘEDY: 3. 6. Ražniči s bramborem, 10. 6. Těstovinový salát, 17. 6. Lívance
- ☺ **Kurz pečení** - Každé pondělí a čtvrtek od 10:00 do 12:00 hod.
 1. 6. Farské buchty , 8. 6., 11. 6. Piškotová roláda , 15. 6., 19. 6. České buchty, 29.6. Listové těsto na slano (Kde: kuchyňka)

VÝTVARNÉ DOPOLEDNE (každý čtvrtek od 9:00 do 11:00)

- 11. 6. modelování z Fima
- 18. 6. sypaná batika - zapékána v troubě (s sebou: bavlněné textilie)
- 25. 6. společná výroba „zahradního Člověče, nezlob se“
 Aktivitu zajišťuje M. Přibyllová

AKTIVITY S Mgr. VERONIKOU KOPECKOU

- ☺ **RELAXACE A JEJÍ NÁCVIK PRO LIDI S NEUROTICKÝMI OBTÍŽEMI**
 Cílem bude seznámit účastníky s možnostmi relaxačních metod v boji s psychickými potížemi a pomoci jim v nácviku auto relaxačních metod. (kde: programová místnost centra „Pod střechou“, Fokus Tábor)
***** Vždy v úterý od 9:00 do 9:45 hod.*****

- ☺ **TÉMATICKÉ SKUPINY PRO LIDI S PSYCHOTICKÝM ONEMOCNĚNÍM**
 Náplň skupinových setkání se bude měnit podle aktuálních potřeb účastníků, o tématech budeme společně rozhodovat a vytvářet je (př. Potíže ve vztazích, sociální dovednosti a jejich nácvik). (kde: denní místnost centra „Pod střechou“, Fokus Tábor)
***** v úterý 2. 6., 16. 6., 30. 6. od 10:00 do 11:00 hod.*****

- ☺ **PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVÍ**
 Individuální psychologické poradenství. Na tuto aktivitu je třeba se předem telefonicky objednat na telefonním čísle 381 252 684 nebo 776 188 869 nebo přímo ve Fokusu.
***** Vždy v úterý od 8:00 do 9:00 a od 11:00 do 12:00 hod.*****

!!! UPOZORNĚNÍ !!!

Ve dnech 4. a 5. června bude Fokus z provozních důvodů uzavřen.
 Děkujeme za pochopení



!!! Změna pracovní doby !!!

Jsme tu pro Vás:

Pondělí - Pátek: 8:00 - 15:30

Potřebné informace Vám rádi poskytneme na tel. 381 252 684 nebo na mob. 776 188 869.

Kontaktní osoby - Bc. Ladislav Brynych, Simona Severová, DiS., Kateřina Tršková, DiS.

FOKUS Tábor, Mostecká 2087, 390 02 Tábor