

PROGRAM AKCÍ NA MĚSÍC ČERVENEC 2009

☺ **VÝSTAVA ORIGINALNÍCH SKLENĚNÝCH HODIN**

13. července - 30. září

Výstava ručně malovaných hodin Hany Jünové.

Kde: *Café FOKUS*

☺ **PROVOZNÍ DOVOLENÁ**

7. - 10. července

Fokus bude z důvodu dovolených **UZAVŘEN** a to včetně chráněných dílen, sociálních služeb i kavárny Café Fokus. Děkujeme za pochopení.

☺ **PROMÍTÁNÍ FOTOGRAFIÍ**

15. července - 13:00 - 15:00

Promítání fotografií nejen z rekondičního pobytu. Vybrané fotografie bude možné si nechat přidělat.

Kde: Denní místnost centra "Pod střechem"

☺ **VÝLET NA KOZÍ HRÁDEK**

21. července

Celodenní výlet na Kozí hrádek.

Mít s sebou: pohodlnou obuv, kapesné, svačinu a doklady (občanský průkaz a kartičku pojišťovny).

Sraz před Fokusem v 9:45, předpokládaný návrat v 16:00.

STÁLÉ AKTIVITY

- ☺ **Komunita** - každé pondělí od 9:00 do 10:00 hod., probíhá společné setkávání. (Témata: **13.7.** Rekondiční pobyt, dovolená, co nás čeká v červenci?, **20.7.** Jak, kde a s kým většinou trávím léto, nástrahy léta?, **27.7.** Letní sporty a já. Program na srpen) Kde: denní místnost
- ☺ **Společná porada** - středa **1.7.** od 9:00 hod. (pravidelné setkání zaměstnanců a uživatelů služeb Fokusu nad chodem našeho sdružení) Kde: programová místnost.
- ☺ **Individuální kurz PC a internet** - termíny těchto kurzů jsou vždy po dohodě s K. Trskovou

VOLNÝ ČAS

- ☺ **Klub „Dobré nálady“** - V červenci se budeme scházet každou středu od 13:00 do 15:00 hod. Program si určíme sami dle počasí - procházky, projížďka na lodičkách, hry, sporty na zahradě ...
- ☺ **Diskoclub** - středa **22.7.** 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
- ☺ **Volejbal** - čtvrtky - **2.7., 16.7., 23.7., 30.7.** (Sraz: v 15:15 v Café Fokus, začátek 15:30 - 16:30). Aktivitu zajišťuje Z. Vořechovský
- ☺ **Cyklistický výlet na Kozí hrádek** - v měsíci červenci v úterý **21.7.** Aktivitu zajišťuje Z. Vořechovský
- ☺ **„Odpolední koupání na Jordáně“** - pouze v případě hezkého počasí.
14. 7. - Sraz v 15:30 hod. na dopravním hřišti
28. 7. - Sraz v 15:30 hod. před branou na Sokolskou plovárnu
Aktivitu zajišťuje Z. Vořechovský

SEBEOBSLUŽNÉ PROGRAMY

☺ **Kurz vaření** - každé úterý a středu od 10:00 do 12:00 hod., Kde: kuchyňka centra

ÚTERÝ: 14.7. Kmínová polévka s kapáním, obalovaný chleba ve vajíčku, 28.7. Kulajda, hermelínová pomazánka

STŘEDY: 1. 7. Ražniči s bramborem, 15.7. Těstovinový salát, 22.7. Buřty na pivě, 29.7. Lívance

☺ **Kurz pečení** - Každé pondělí od 10:00 do 12:00 hod., Kde: kuchyňka

13.7. Nepečený dort, 20.7. Bábovka, 27.7. Bublanina

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

16. 7. papírová koláž

23. 7. malování na textil (s sebou: bavlněné triko)

30. 7. práce s keramickou hlinou

Aktivitu zajišťuje M. Přibyllová

☺ **ARTETERAPEUTICKÁ DÍLNA** - skupinová arteterapie, v rámci které můžete více poznat sami sebe. "Tvořivost je v každém z nás". V měsíci červenci proběhne **ve středu 22. 7. od 13:00 do 15:00 hod.** v prostorách bazální dílny. **POD VEDENÍM ARTETERAPEUTKY Bc. KRISTÝNY STRASSOVÉ. TÉMA PRO MĚSÍC ČERVENEC „MASKA“.**

AKTIVITY S Mgr. VERONIKOU KOPECKOU

☺ **RELAXACE A JEJÍ NÁCVIK PRO LIDI S NEUROTICKÝMI OBTÍŽEMI**

Cílem bude seznámit účastníky s možností 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 14. 7. a 28. 7. 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 !!!

V měsících červenci a srpnu nebudou probíhat kurzy cizích jazyků.



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 - Simona Severová, DiS., Kateřina Trsková, DiS., Bc. Petra Žižková, Bc. Ladislav Brynych,

FOKUS Tábor, Mostecká 2087, 390 02 Tábor