

## PROGRAM AKCÍ NA MĚSÍC KVĚTEN 2009

### ☺ **VÝSTAVA FANTAZIE**

Prodejní výstava obrazů autorky Evy Uhrové.  
*Kde: Café FOKUS*

### ☺ **YELLOWSTONSKÝ NÁRODNÍ PARK**

úterý 5. května od 16:00 hod.  
Prohlížení fotografií, krátkého video záznamu a povídání s panem Myslivcem.  
*Proběhne v programové místnosti centra „Pod střechou“.*

### ☺ **VÝLET DO PELHŘIMOVA**

úterý 19. května  
V rámci tohoto výletu navštívíme Fokus Pelhřimov.  
Prohlédneme si město a navštívíme Muzeum rekordů a kuriozit.  
Mít s sebou: kapesné, svačinu a doklady (občanský průkaz a kartičku pojišťovny).  
Sraz před halou vlakového nádraží v 7:55 (odjezd v 8:15, předpokládaný návrat v 16:50).  
**Zájemci o tento výlet se musí den předem nahlásit pracovníkům sdružení.**

### STÁLÉ AKTIVITY

- ☺ **Komunita** - každé pondělí od 9:00 do 10:00 hod., probíhá společné setkávání. (Témata: **4. 5.** Jak nám pomáhají domácí mazlíčci, *Co nás čeká v květnu?*, **11. 5.** Jaké mám rád/ráda sporty, **18. 5.** Jak trávíme léto?, **25. 5.** Dovolená mých snů, rekondiční pobyt Program na červen) *Kde: denní místnost*
- ☺ **Společná porada** - středa **6. 5.** 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 květnu se budeme scházet každou středu od 13:00 do 15:00 hod. Program si určíme sami podle nálady (procházka, společenské hry, šipky, promítání filmů, atd.)
- ☺ **Diskoclub** - středa **20. 5.** 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** - čtvrtky - **7. 5., 14. 5., 21. 5., 28. 5.** - 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)
- ☺ **Plavecký bazén** - v měsíci květnu každé úterý (**5. 5., 12. 5., 19. 5.**). Začátek 19:00 hod.
- ☺ **!!! Cyklistický výlet na KOZÍ HRÁDEK!!!** - úterý **26. 5.** (Sraz: 15:30 před Fokusem)

### SEBEOBSLUŽNÉ PROGRAMY

- ☺ **Kurz vaření** - každé úterý a středu od 10:00 do 12:00 hod., Kde: kuchyňka centra  
**ÚTERÝ: 5. 5.** zeleninová polévka s drožd'ovými knedlíčky, *budapešťská pomazánka* **12. 5.** bramboračka, tvarohová pomazánka, **26. 5.** cibulačka, sýrová pomazánka  
**STŘEDY: 6. 5.** Sekaný řízek s bramborem, **13. 5.** Špagety, **20. 5.** Koblíhy, **27. 5.** bramborové knedlíky plněné masem, zelí

☉ **Kurz pečení** - Každé pondělí a čtvrtek od 10:00 do 12:00 hod.

4. 5., 7. 5. Bábovka, 11. 5., 14. 5. keřírová buchta, 18. 5., 21. 5. Perník, 25.5., 28.5. Jablkový závin  
(Kde: kuchyňka)

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

- 7. 5. společná výzdoba nové dílny
- 14. 5. výroba barevných knoflíků z Fima
- 21. 5. dekorace květináče
- 28. 5. tvoření z keramické hlíny

### !!! NOVÉ AKTIVITY !!!

☉ **ARTETERAPEUTICKÁ DÍLNA** - skupinová arteterapie, v rámci které můžete více poznat sami sebe. Tvořivost je v každém z nás. V měsíci květnu proběhne **ve středu 20. 5. od 13:00 do 15:00 hod.** v prostorách bazální dílny. Pod vedením arteterapeutky Bc. Kristýny Strassové. Téma pro měsíc květen „PRAVĚK“.

### 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 12. 5., 26. 5. 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.\*\*\***

---

### PŘIPRAVUJEME: ČERVEN 2009

**REKODIČNÍ POBYT: 22.6. - 26.6.2009**

**Místo:** Strážné u Vrchlabí, **cena 1000,- Kč** (včetně dopravy, ubytování a celodenní stravy). Bližší informace a závazné přihlášení nejpozději do **31.5.2009** na tel. **381 252 684** nebo **776 188 869**.



### **JSME TU PRO VÁS**

Po, Út, Čt 8.00 - 15.30 hod., St 8.00 - 17.30 hod., Pá 8.00 - 13.30 hod.

**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 Trsková, DiS.

**FOKUS Tábor, Mostecká 2087, 390 02 Tábor**