

PROGRAM AKCÍ NA MĚSÍC SRPEN 2009

☺ **VÝSTAVA ORIGINALNÍCH SKLENĚNÝCH HODIN**

13. července - 30. září

Výstava ručně malovaných hodin Hany Jůnové.

Kde: Café FOKUS

☺ **24 HODIN VE FOKUSU**

12. - 13. srpna

STŘEDA: 10:00 - 16:00 celodenní výlet podél řeky Lužnice (Harachovka, Příběnice) - mít s sebou svačinu, dostatek pití, pohodlnou obuv, léky a doklady

18:00 - 20:00 grilování masa a opékání buřtů

od 20:00 volná zábava (promítání filmů, společenské hry...)

Mít s sebou spací pytel nebo deku na přespání.

ČTVRTEK: Tuto akci zakončíme společnou snídaní.

Zájemci o tuto aktivitu se musí den předem nahlásit pracovníkům sdružení.

☺ **VÝLET NA ZŘÍCENINU HRADU ŠELMBERK**

25. srpna

Celodenní výlet na zříceninu hradu Šelmbek.

Mít s sebou: pohodlnou obuv, kapesné (120 Kč= cesta+vstupné), svačinu, pití a doklady (občanský průkaz a kartičku pojišťovny).

Sraz před Fokusem v 9:30, předpokládaný návrat v 17:00.

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: **3.8.** Výlety a jiné aktivity (kultura). Co nás čeká v srpnu?, **10.8.** Kamarádi a já. Mezilidské vztahy, **17.8.** Jak vnímám své dětství X dětství dnešních dětí, **24.8.** Zdravá životospráva, vaření, **31.8.** Móda a oblékání, Program na září.) Kde: denní místnost

☺ **Společná porada** - středa **5.8.** 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“** - ve středu od 13:00 do 15:00 hod.

5.8. Projížďka na lodičkách po Jordáně popř. možnost koupání (akce se koná jen v případě hezkého počasí), **26.8.** Odpoledne na zahradě.

☺ **Diskoclub** - středa **19.8.** od 13:00 do 15:00 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 - **6.8.** a **20.8.** (Sraz: v 15:15 v Café Fokus, začátek 15:30 - 16:30). Aktivitu zajišťuje K. Trsková, P. Žížková

SEBEOBSLUŽNÉ PROGRAMY

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

ÚTERÝ: 4. 8. Květáková polévka, pomazánka Pivní psi, 11. 8. Pórková polévka, pomazánka Vampíří strach, 18. 8. Chlebová polévka, Šopský salát.

STŘEDY: 5. 8. Srbská omeleta s bramborem, 19. 8. Ovocné knedlíky, 26. 8. Obalovaný květák s bramborem.

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

3. 8. Závín s tvarohem, 10. 8. Třená bábovka, 17. 8. Střecha z BEBE sušenek, 24. 8. Nepečený dort, 31. 8. Medový srnčí hřbet.

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

6. 8. malování na sklo

13. 8. výroba a zdobení papírových záložek

20. 8. malování na hedvábí

27. 8. práce s keramickou hlinou

Aktivitu zajišťuje M. Přibyllová, J. Svobodová.

20. 8. **VÝTVARNÁ DÍLNA NA PŘÁNÍ od 13:00 do 15:00.** Kde: bazální dílna

27. 8. **Společná návštěva výstavy KARLA VALTERA - Galerie U Radnice**

sraz ve 13:00 v Café Fokus, vstupné 10 Kč

Aktivitu zajišťuje M. Přibyllová, J. Svobodová.

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 nácvičce 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 nácvičce). Kde: denní místnost centra „Pod střechou“, Fokus Tábor

***** v úterý 11. 8. a 25. 8. 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