

## PROGRAM AKCÍ NA MĚSÍC ÚNOR 2009

### ☺ **AKVARELY A OLEJE PETRA LOUDY A KRESBY A MALBY PETRY BURŠÍČKOVÉ**

2. až 27. února

Výstava obrazů Petra Loudy a Petry Buršíčkové.

*Proběhne v naší kavárně Café FOKUS*

### ☺ **PAMÁTKY UNESCO ČESKÉ REPUBLIKY I.**

čtvrtek 5. února od 16:00 hod.

Prohlížení fotografií a povídání s panem Myslivcem.

*Proběhne v naší kavárně Café FOKUS*

### ☺ **VÝLET DO LÁZNÍ AURORA V TŘEBONĚ**

úterý 24. února

V Lázních Aurora budeme moci využít 25m bazén (s teplou, slanou vodou) a další akvaatrakce (masážní trysky, vířivky, tobogán, divoká řeka, atd.) Vstupné je 100 Kč/hod.

**Mít s sebou:** plavky, ručník, šampón, sprchový gel či mýdlo, kapesné a doklady (občanský průkaz a kartičku pojišťovny).

Sraz před halou vlakového nádraží v 8:35 (odjezd v 8:55, předpokládaný návrat v 16:00).

**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: **2.2.** Jaké pocity v nás vyvolává sluníčko? Co nás čeká v únoru?, **9. 2.** Rok 2008 ve Fokusu - co mi dal a vzal, **16. 2.** Léky a jejich vliv na naše zdraví. Životospráva., **23. 2.** Jak mi rodina pomáhá v nemoci. Program na březzen) - Kde: denní místnost
- ☺ **Společná porada** - středa **4. 2.** 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 únoru se budeme scházet každou středu od 13:00 do 15:00 hod. Program si určíme sami podle nálady (společenské hry, šipky, promítání filmů, atd.)
- ☺ **Diskoclub** - středa **11. 2.** od 15:00 do 17:30 hod. - *společný poslech hudby v denní místnosti*

### **SPORT**

- ☺ **Středeční cvičení** - každou středu od 9:00 do 9:45 hod. v programové místnosti - protažení, posilování
- ☺ **Tělocvična** - čtvrtky - **5. 2., 12. 2., 19. 2., 26. 2.** - volejbal v tělocvičně Střední zdravotnické školy (Sraz: v 15:00 v Café Fokus, začátek 15:30)
- ☺ **NOVĚ bude možné chodit společně do plaveckého bazénu**, v měsíci únoru každé úterý (**3. 2., 10. 2., 17. 2., 24. 2.**). (Sraz v 19:45 před bazénem, začátek od 20:00)

## SEBEOBSLUŽNÉ PROGRAMY

- ☺ **Kurz vaření** - každou středu od 10:00 do 12:00 hod. pro všechny, kdo si chtějí něco dobrého společně uvařit ( 4. 2. Buřt guláš, 11. 2. Bramborový salát, sekaná, 18. 2. Koblíhy, 25. 2. Zapečené brambory s kuřecím masem) Kde: kuchyňka  
*Nově budou probíhat kurzy vaření také v úterý od 10:00 do 12:00 hod. ( 3. 2. Zelňačka, 10. 2. Cibulačka, Pomazánka z olejovek, 17. 2. Bramboračka, Bramborový tatar, 24. 2. Frankfurtská polévka, drožd'ová pomazánka)*  
Kde: kuchyňka
- ☺ **Kurz pečení** - Každé pondělí od 10:00 do 12:00 hod. pro všechny, kdo si chtějí něco dobrého společně upéct ( 2. 2. Fofr koláč s ovocem,, 9. 2. Jablkový závin, 16. 2. Banánová bábovka, 23. 2. Koláčky ) Kde: kuchyňka

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

- 5. 2. Batikovaný lampion (s sebou: kulatá krabička od taveného sýra)
- 12. 2. Výroba dopisních souprav
- 19. 2. Miska ze škrobového papíru (s sebou: staré noviny)
- 26. 2. Práce s keramickou hlinou

## VÝTVARNÉ ODPOLEDNE (každé úterý od 13:30 do 15:30)

Výtvarné odpoledne probíhá pravidelně vždy v úterý, v měsíci únoru ve dnech: 3. 2., 10. 2., 17. 2., 24. 2. Přijďte s vlastním nápadem, zkusíme ho spolu zrealizovat. Popřípadě si můžete vybrat z námi nabízených činností.

## 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 autorelaxačních metod. (Kde: programová místnost SAS, Fokus Tábor)  
**\*\*\* VŽDY V ÚTERÝ OD 9:00 DO 9:45 HOD. \*\*\***

## ☺ **Tematické 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: programová místnost SAS, Fokus Tábor)

**\*\*\* V ÚTERÝ 3. 2., 17. 2. 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.\*\*\***



## **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**