

# MĚSÍČNÍK o.s. FOKUS TÁBOR - ÚNOR 2012

## SOCIÁLNĚ TERAPEUTICKÁ DÍLNA

pondělí až pátek od 7:30 do 16:00

Posláním této služby je podpora lidí s duševním onemocněním na Táborsku v získání a obnovení pracovních i sociálních dovedností a návyků prostřednictvím sociálně terapeutických programů. Tato podpora směřuje k nalezení pravidelné, smysluplné činnosti, zvýšení možností uplatnit se na trhu práce a především k sociálnímu začlenění.

### ➤ Pracovně-rehabilitační programy:

**3D pondělí (8:30 – 11:30)** keramicko-skleněná dílna, FIMO, modelína, glazury atd.

**Dřevěné úterý (8:30 – 11:30)** s volným odpoledním programem (12:30 – 15:30).

**Papírová středa (8:30 – 11:30)** práce s papírem a obdobnými materiály.

**Textilní čtvrtek (8:30 – 11:30)** s volným odpoledním programem (12:30 – 15:30).

**Čistý páteční stůl (8:30 – 11:30)** dokončení výrobků, uzavření pracovního týdne.

### ➤ Vzdělávací programy:

**Individuální kurzy PC a internetu:** přihlášení u L. Brynycha.

**Angličtina:** každou středu 12:45 – 13:45.

**Angličtina pro pokročilé:** každé pondělí 11:00 – 12:00.

**Němčina pro pokročilé:** každé úterý 14:00 – 14:45.

**Němčina pro začátečníky:** každé úterý 15:00 – 15:45.

**Program pro dobré zdraví:** deset lekcí zaměřených nejen na témata snižování nadváhy, pohybu a zdravého životního stylu. Určeno pro uživatele služby, kteří se léčí se schizofrenií. Poslední 10. Lekce proběhne 14.2. od 14:00.

### ➤ Klubová činnost:

**Komunitní setkání: pondělí 27.2.** od 10:00 zahájíme novou pravidelnou aktivitu určenou pro všechny uživatele služby. Kromě společné diskuze nad plánovaným programem a proběhlými aktivitami, se můžete těšit na tématickou část (tentokrát to bude „Hospodaření s penězi, půjčky, dluhy a exekuce“).

Místo konání - Café Fokus.

**Páteční společné posezení:** 11:00 – 13:00 v prostorách STD, každé sezení bude tématicky zaměřeno a spojeno s možností občerstvení.

**Oldies club: středa 1.2.** od 14:00 poslech výběru hudby 80.let (vždy každou 1. středu v měsíci).

**Herní odpoledne:** každou středu 13:00 – 15:30, deskové, stolní a jiné hry.

### ➤ Sportovní aktivity:

**Zumba – cvičení, tanec:** každé pondělí 13:00 – 13:30 a čtvrtek 13:15 – 13:45 v programové místnosti.

**Protahovací cvičení:** úterý a středa 9:00 – 9:30 v programové místnosti.

### ➤ Sebeobslužné programy a další programy vedoucí k sociálnímu začlenění:

**Nácvik vaření a pečení:** Každý čtvrtek 10:00 – 12:00. Při nácviku vaření se budou vařit nenáročná a chutná jídla.

**Kurz vaření pro začátečníky:** Každé pondělí od 9:30 – 11:00, první lekce proběhne 6.2., zájemci se mohou hlásit v kanceláři STD.

**Dále v případě potřeby individuálně nabízíme:**

- *nácvik praní, žehlení a obsluha běžných zařízení a spotřebičů,*
- *pomoc s hospodařením s penězi, nácvik nakupování,*
- *základní obsluha mobilního telefonu,*
- *možnost bezplatně využít PC s připojením k internetu,*
- *poskytnutí podmínek či pomoc se zajištěním nebo přípravou stravy,*
- *poskytnutí podmínek či pomoc s osobní hygienou.*

**Po – Pá od 7:30 – 16:00, Kontakt: V. Stráňková, Mgr. M. Hrobská, M. Slach, mob. 731 332 061,  
Vedoucí služby Bc. L. Brynych.**

---

## KOMUNITNÍ TÝM (SOCIÁLNÍ REHABILITACE)

pondělí až pátek od 7:30 – 16:00

Posláním služby je poskytovat odbornou podporu lidem s duševním onemocněním, zejména pak s psychotickou poruchou, kteří žijí na území tábořského regionu, v udržení, obnovení nebo získání schopností a dovedností, které jsou nezbytné pro samostatný, nezávislý a soběstačný život v běžných podmínkách společnosti.

Služba je poskytována ambulantní i terénní formou. To, jakou formu uživatel aktuálně využije, se zcela odvíjí od jeho rozhodnutí, popř. z charakteru potřebné pomoci.

➤ **Skupinové zájmové aktivity v měsíci únoru:**

**Barevný čtvrtek: 2.2.** od 19:00 v divadle O. Nedbala, povídání o ostrově Madeira. Vstup 30 Kč, sraz v 18:40 u divadla. Zájemci se mohou hlásit u P. Tondera.

**Komunitní setkání: pondělí 27.2.** od 10:00 zahájíme novou pravidelnou aktivitu určenou pro všechny uživatele služby. Kromě společné diskuze nad plánovaným programem a proběhlými aktivitami, se můžete těšit na tématickou část (tentokrát to bude „Hospodaření s penězi, půjčky, dluhy a exekuce“).

Místo konání - Café Fokus.

**Volejbal:** každý čtvrtek 16:00 – 17:00, sraz v 15:50 před Café Fokus.

**Nácvik vaření:** každé úterý 10:00 – 12:00. Tradiční česká kuchyně.

**Bowling:** středa 15.2., sraz v 15:50 u restaurace U soudku, začátek 16:00.

**Plavání v bazénu:** termín bude upřesněn. Případní zájemci se mohou hlásit u P. Tondera.

**Procházka k Tismenickému potoku:** středa 15.2. sraz v 10:00 ve Fokusu, návrat kolem 12:00, zájemci se mohou hlásit u L. Brynychy.

**Po – Pá od 7:30 – 16:00, Kontakt: Bc. L. Brynych, mob. 776 188 869, tel. 381 252 684, Bc. J. Frantová, mob. 777 721 186, P. Tonder, mob. 775 748 482, Bc. Iva Horatlíková, mob. 777 706 093.**

---

## KOMUNITNÍ CENTRUM PŘI CAFÉ FOKUS

**Vernisáž výstavy prací dětí z výtvarného kroužku: pátek 10.2. v 15:30. Výstava potrvá do 29.2.**

**Dětský maškarní karneval: pátek 24.2. v 16:00. Oblečte masky, sbalte dobrou náladu a přijďte si užít odpoledne plné zábavy! Vstupné dobrovolné.**

**Provozní doba: Po, St, Čt, Pá 8:00 – 17:00, Út 8:00 – 18:00.**

**Vedoucí Café Fokus J. Šmejkalová mob. 732 331 393.**