



## HARMONOGRAM AKTIVIT KOMUNITNÍHO CENTRA ČERVEN 2023

### PŘEDNÁŠKY, WORSHOPY

#### VÝŽIVA A MOZEK

*Pondělí 12.6. 15-17 hod.*

Můžeme stravou ovlivnit naše kvality mozku, duševní nemoci? Jak zařadit vhodné potraviny do jídelníčku, aby to mělo smysl?

**Aktivita je určena široké veřejnosti.**

### KLUB NEFORMÁLNÍCH PEČUJÍCÍCH

#### „Můj šálek kávy“

*Čtvrtek 22.6. 17 hod.*

O svých problémech mluvíme otevřeně. Prostě někdy je život dost těžký.

Společný šálek kávy/čaje je váš čas pro sebe.

**Aktivita je určena pro lidi, kteří se starají o své nemocné blízké.**

### VZDĚLÁVÁNÍ

#### MOZKOVNA

*Každou středu 13-15 hod.*

Trénujeme paměť, pozornost, logické myšlení atd. Cílem je nejen trénink, ale také naučit se techniky pro lepší soustředění a zapamatování.

**Aktivita je určena lidem s duševním onemocněním.**

#### JOB KLUB 1. LEKCE

*Úterý 20.6. 14-16 hod.*

Budeme se potkávat pravidelně. V průběhu kurzu se dozvíte vše kolem zaměstnávání. Postupně tak získáte znalosti a dovednosti v tom jak hledat práci, jak se připravit na pohovor, jak napsat životopis a mnoho jiného.

**Aktivita je určena lidem s duševním onemocněním.**

### PODPORA SPOLEČENSKÉHO VYŽITÍ A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

#### KULINÁŘSKÉ DOPOLEDNE

*Každý pátek 10-13 hod.*

Uvaříme si něco dobrého.

#### SIESTA

*Každý pátek 13-14 hod.*

Někdo si dá kávu, někdo si jen tak posedí. Prostě každý má prostor udělat pro sebe to, co zrovna potřebuje.

**Aktivita jsou určeny lidem s duševním onemocněním.**

### KLUB DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

*Každý pátek 14-16 hod.*

*Tento měsíc: V čem jsem dobrý/á?*

Pro sebedůvěru každého člověka je důležité, být si vědom toho, co umí, v čem je dobrý, jaké má dobré vlastnosti a čeho si na sobě cení. Jak to máte vy?

*Pro sebezpoznání použijeme různé techniky např. rozhovor, terapeutické karty, arteterapii, muzikoterapii, hrani rolí apod.*

**Aktivita je určena lidem s duševním onemocněním.**

### SPOLEČENSKÉ AKCE, VÝLETY

#### „SÚSEDSKÁ“ ROZHLEDNA

*Čtvrtek 1.6., sraz na autobusovém nádraží v Kyjově 8:45.*

*Příjezd zpět do Kyjova cca 13.30*

Půjdeme pěšky ze Žádovic. S sebou

občerstvení, uděláme si piknik.

Vstup na rozhlednu je zdarma.

V případě nepříznivého počasí se akce nekoná.

**Aktivita je určena lidem s duševním onemocněním.**



Rezervujte si předem místo. Volejte nebo pište na telefonní číslo 774 758 732, Mgr. Magdalena Kuzníková.

Aktivita jsou bezplatné. Klienti si hradí pouze náklady na výlety, muzea apod. (např. cestovné, vstupné).



**SOCIÁLNĚ-PSYCHIATRICKÉ CENTRUM - Fenix, o.p.s.**

Urbanova 625, 697 01 Kyjov

[www.fenix-centrum.cz](http://www.fenix-centrum.cz)



**Spolufinancováno  
Evropskou unií**



**V rámci projektu „Budujeme komunitu od úsvitu do úsvitu“ –  
podpora komunitní práce a fakultativních sociálních činností pro  
území MAS Kyjovské Slovácko v pohybu.**