



## HARMONOGRAM AKTIVIT KOMUNITNÍHO CENTRA ZÁŘÍ 2023

### KLUB NEFORMÁLNÍCH PEČUJÍCÍCH

*Čtvrtek 21. 9. 17 hod.*

Pečujete o své blízké? Zde máte prostor otevřeně mluvit o svých zkušenostech, trápeních i o tom, co se daří. Je to čas, který je jen pro vás..

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

### VZDĚLÁVÁNÍ

#### MOZKOVNA

*Každou středu 13 hod.*

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

#### PEER JOB KLUB

*Pondělí 18. 9. 14 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.

#### MÝTY O DUŠEVNÍM ZDRAVÍ

*Pondělí 18. 9. 16 hod.*

Strach a neznalost vytváří kolem duševních onemocnění spoustu mýtů, které vedou k pozdnímu diagnostikování nemoci, ztěžují léčbu a podporují chronifikaci nemoci. Jak to tedy vlastně je?

**Aktivita je určena široké veřejnosti.**

### PODPORA SPOLEČENSKÉHO VYŽITÍ A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

#### KULINÁŘSKÉ DOPOLEDNE

*Každý pátek 10-13 hod.*

Společně vybereme recept, nakoupíme a 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. Možná půjdeme ven.

### KLUB DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

*Čtvrtek 14. 9. 14 hod. Téma: vztahy*

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, hraní rolí apod.*



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

Urbanova 625, 697 01 Kyjov

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

**V případě dotazů volejte nebo pište na telefonní číslo  
774 758 732, Mgr. Magdalena Kuzníková.**



**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.**