

|                                                                                       |                                                                                                |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Plán aktivit ambulantní služby Klubu v 9                                              | Klub v 9 je pro skupinovou aktivitu otevřen 30 min před aktivitou a 30 min po aktivitě.        |             |
| ŘÍJEN 2021                                                                            |                                                                                                |             |
|                                                                                       |                                                                                                |             |
| Pátek 1. 10.                                                                          | Klubová aktivita (10:00-12:00) - p. Šouláková                                                  |             |
|                                                                                       | Aktivity zaměřené na lidské emoce a nálady                                                     |             |
|                                                                                       |                                                                                                |             |
| Úterý 5. 10.                                                                          | Klubová aktivita (10:00-12:00) - p. Bílková                                                    |             |
|                                                                                       | výstava "Ferrea Millenia", atrium Staré radnice*                                               |             |
| Středa 6. 10.                                                                         | Cvičení (10:00-11:00) - p. Bílková                                                             |             |
|                                                                                       | Cvičení Pilates v relaxačním sále Active klubu, sraz 9:45 před Active klubem                   |             |
| Čtvrtek 7. 10.                                                                        | Tvůrčí dílna (10:00-12:00) - p. Šouláková                                                      |             |
|                                                                                       | Volná dílna - každý si může vybrat činnost a materiál, ze kterého bude tvořit                  |             |
| Pátek 8. 10.                                                                          | AKRO (10:00-12:00) - p. Šouláková                                                              |             |
|                                                                                       | Kvízy, křížovky, „připrav si své téma“ (téma k diskusi - cestování, historie a, pod.)          |             |
|                                                                                       |                                                                                                |             |
| Úterý 12. 10.                                                                         | Bowling pro účastníky cvičení a přednášky (10:00-11:00) - p. Bílková                           |             |
|                                                                                       | sraz v 9:55 u restaurace Ingot                                                                 |             |
| Středa 13. 10.                                                                        | Cvičení (10:00-11:00) - p. Bílková                                                             |             |
|                                                                                       | Cvičení Pilates v relaxačním sále Active klubu, sraz 9:45 před Active klubem                   |             |
| Čtvrtek 14. 10.                                                                       | Tvůrčí dílna (10:00-12:00)                                                                     |             |
|                                                                                       | Příprava výrobků na trhy - p. Šouláková                                                        |             |
|                                                                                       | Šicí dílna - tašky, prostírání atd. - p. Bílková                                               |             |
| Pátek 15.10.                                                                          | Klubová aktivita (10:00-12:00) - p. Šouláková                                                  |             |
|                                                                                       | Hry na procvičování paměti                                                                     |             |
|                                                                                       |                                                                                                |             |
| Pondělí 18. 10.                                                                       | Přednáška (10:00-12:00) - p. Bílková                                                           |             |
|                                                                                       | přednáška bude probíhat v prostorách Klubu v 9 - ve společenské místnosti                      |             |
|                                                                                       | témata: Prevence bolesti zad, pitný režim                                                      |             |
| Úterý 19. 10.                                                                         | Klubová aktivita (10:00-12:00) - p. Bílková                                                    |             |
|                                                                                       | procházka k Mamlasovi*                                                                         |             |
| Středa 20. 10.                                                                        | Cvičení (10:00-11:00) - p. Bílková                                                             |             |
|                                                                                       | Cvičení Pilates v relaxačním sále Active klubu, sraz 9:45 před Active klubem                   |             |
| Čtvrtek 21. 10.                                                                       | Tvůrčí dílna (10:00-12:00)                                                                     |             |
|                                                                                       | Příprava výrobků na trhy - p. Šouláková                                                        |             |
|                                                                                       | Šicí dílna - tašky, prostírání atd. - p. Bílková                                               |             |
| Pátek 22. 10.                                                                         | Šití s dobrovolnicí (8:30-10:00)                                                               |             |
|                                                                                       | šití výrobků s p. Šuhajovou                                                                    |             |
|                                                                                       | Klubová aktivita (10:00-12:00) - p. Šouláková                                                  |             |
|                                                                                       | Úvod do muzikoterapie                                                                          |             |
|                                                                                       |                                                                                                |             |
| Úterý 26. 10.                                                                         | Klubová aktivita (10:00-12:00) - p. Bílková                                                    |             |
|                                                                                       | společenské hry (petang, kroket, stolní tenis,...) na zahradě, procházka*                      |             |
|                                                                                       | * v případě nepříznivého počasí hra Aktivita, promítání filmů, poslech hudby apod. v Klubu v 9 |             |
|                                                                                       | Svépomocná skupina (15:00-16:00) - p. Kratochvílová                                            |             |
|                                                                                       | čtvrté setkání svépomocné skupiny pro lidi s duševním onemocněním                              |             |
| Středa 27.10.                                                                         | Cvičení (10:00-11:00) - p. Bílková                                                             |             |
|                                                                                       | Cvičení Pilates v relaxačním sále Active klubu, sraz 9:45 před Active klubem                   |             |
| Čtvrtek 28. 10.                                                                       | Státní svátek                                                                                  |             |
| Pátek 29. 10.                                                                         | Komunita (9:00-10:00) - pracovníci Klubu v 9                                                   |             |
|                                                                                       | společná komunita klientů a pracovníků                                                         |             |
|                                                                                       | Klubová aktivita (10:00-12:00) - p. Šouláková                                                  |             |
|                                                                                       | Aktuality, společenské hry                                                                     |             |
|                                                                                       |                                                                                                |             |
| Ve zbylých hodinách provozní doby Klubu v 9 probíhají individuální schůzky s klienty. |                                                                                                |             |
| Kontakt na pracovníky                                                                 | Bc. Lenka Černá Šouláková                                                                      | 731 646 773 |
|                                                                                       | Mgr. Ivana Bílková                                                                             | 734 358 766 |
|                                                                                       | Bc. Hana Kratochvílová                                                                         | 731 836 992 |