



Centrum duševního zdraví Strakonice

1. jihočeské centrum duševního zdraví

Pravidelný týdenní program

Pondělí 14:00 – 15:30 Aktivizace kognitivních funkcí

Hry, které podpoří paměť, pozornost, myšlení...
(puzzle, křížovky, sudoku, slovní fotbal, společenské hry....)

Úterý 14:00 – 15:30 Relaxační techniky a jejich nácvik

Nácvik správného dýchání, protažení svalstva celého těla,
cvičení za přítomnosti hudby....

Středa 14:00 – 15:30 Nácvik sebepéče

Budeme si povídat a v případě potřeby prakticky nacvičovat
(péče o sebe zvenku i zevnitř – hygiena, oblečení)

Čtvrtek 14:00 – 16:00 Vaření a pečení

Vždy po domluvě něco upečeme,
nebo uvaříme a poté společně ochutnáme a sníme

Pátek 14:00 – 16:00 Volnočasové aktivity

Návštěva kulturních akcí (výstavy, kina...),
rukodělné práce (malování, šití, tvorba dekorací....)



**Každé sudé úterý 15:30 – 17:00 Svépomocná skupina pro osoby
s duševním onemocněním – viz samostatný leták**

Provozní doba:

Po	8:00 – 16:00
Út	8:00 – 19:00
St	8:00 – 16:00
Čt	11:00 – 19:00
Pá	8:00 – 16:00

Adresa CDZ:

Lidická 1081, 386 01 Strakonice

Kontakty:

+420 778 061 769

cdz.strakonice@fokus-pisek.cz