

# RADĚJI O VĚCECH MLUVÍŠ?

## ŠKOLA ZOTAVENÍ

každé pondělí 14:00 – 16:00 - kurzy  
a středy - workshopy

Přednášky, workshopy, kurzy na různá  
témata dle programu Školy zotavení.

Je nutné se předem registrovat:

→ [skola.zotaveni@prahjm.cz](mailto:skola.zotaveni@prahjm.cz), 739 293 521

## SVÉPOMOCNÁ SKUPINA RECOVERY

každé úterý 14:00 – 15:30

Rozhovory ve skupině lidí s vlastní zkušeností  
s duševním onemocněním. Třeba máte téma,  
které byste rádi probrali s lidmi, kteří zrovna  
zažívají něco podobného.

## SKUPINA PRO RODIČE A BLÍZKÉ OSOBY

každé liché pondělí: 18:00 – 20:00

Online podpůrná skupina pro všechny,  
kteří se podílejí na péči osob s  
duševním onemocněním.

Je nutné se předem registrovat:

→ [skola.zotaveni@prahjm.cz](mailto:skola.zotaveni@prahjm.cz)

CENTRUM ZOTAVENÍ  
Nabídka pravidelných aktivit  
PRAH

## DRAMATERAPIE

každé úterý 11:00 – 13:00

Divadlo jako prostředek Zotavení.  
Zapojte se do přípravy představení.

## PING PONG

termín dle domluvy

Hraní pro zábavu i trénink na turnaje.

# CHCEŠ BÝT V POHYBU?

## POHYBOVÁ TERAPIE

každé úterý 9:00 – 11:00

Prostor k obohacení pohybových a  
sociálních dovedností. Výrazový pohyb  
(tanec) vycházející z vnitřního prožitku. Cílem  
je uvolnit napětí v těle, propojení s vnitřními  
potřebami, uvědomění hranic těla a jeho  
vztahu k prostoru a lidem kolem sebe

## JÓGA

každý čtvrtek 9:00 – 10:30

Propojení mysli, duše a těla, práce s  
dechem. Vhodné i pro začátečníky.

## VÝLETY

každý pátek 10:00 – 14:00

Po Brně a okolí. Muzea, výstavy,  
bowling, koupaliště a další.

CENTRUM ZOTAVENÍ  
Nabídka pravidelných aktivit  
PRAH

# VĚDOMOSTI, SOUTĚŽIVOST, ZÁBAVA?

## KVÍZOVÁNÍ

každou středu 11:00 – 12:30

Zábavně-vědomostní soutěž skupin.  
2 týmy sbírají body zodpovídáním  
otázek z nejrůznějších oblastí.

TKF - TRÉNINK  
KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ  
každé pondělí 11:00 – 12:30

## HUDEBNÍ IMPULS

každé pondělí 13:00 – 14:00

S hudbou a o hudbě - písně na  
přání, sdílení zajímavostí, relax.

## GAME TOGETHER

každou sudou středu 13:00 – 15:00

Způsob, jak se zapojit a užít si trochu legrace  
na herních konzolích. Naučte se čestně  
zvíťzit i prohrát s grácií, týmové spolupráci i  
troše té zdravé soutěživosti.

CENTRUM ZOTAVENÍ  
Nabídka pravidelných aktivit  
PRAH

# BAVÍ TĚ TVOŘIT RUKAMA ?

## KERAMICKÉ TVOŘENÍ

každé pondělí - středa 9:00 – 13:00

Nutná domluva předem. Příležitost  
naučit se pracovat s keramickou hlinou,  
dát průchod tvořivosti, fantazii a  
emocím, procvičit motoriku a trpělivost.

## ARTETERAPIE S IVOU

každou středu 9:00 – 11:30

Výtvarná tvorba jako prostředek k  
sebepoznání.

## KREATIVKA

každý čtvrtek 10:30 – 12:30

Možnost rozvíjet své dovednosti ruční  
tvorby. Učení se nových věcí, trénink  
paměti, jemné motoriky a pozornosti.  
Pro vzájemnou inspiraci, podporu a  
sdílení svých koníčků a dovedností.

## NÁCVIKY ŠITÍ

každé úterý 9:00 – 12:30

každou středu 9:00 - 12:30, 13:00-15:00

V rámci individuálních nácviků s asistentem  
máte možnost získat dovednosti spojené se  
šitím. Je tu prostor pro učení se nových věcí,  
realizaci vlastních nápadů či zvládnutí  
jednoduchých oprav.

CENTRUM ZOTAVENÍ  
Nabídka pravidelných aktivit  
PRAH