

SDRUŽENÍ PODANÉ RUCE

## Terapeutická komunita Podcestný Mlýn

Kostelní Vydří 64, 380 00 Dačice, tel., fax: 384420172, e-mail: komunita@podaneruce.cz

### Doporučený seznam věcí pro pobyt v TK

1. Batoh
2. Spacák
3. Boty:
  - a. Přezůvky
  - b. Boty na sport
  - c. Boty na práci
  - d. Boty na běžné nošení
4. Oblečení:
  - a. Spodní prádlo – více kusů
  - b. Ponožky
  - c. Trika na běžné nošení, práci, sport
  - d. Kalhoty na běžné nošení, práci, sport,
  - e. Šortky
  - f. Svetr či mikiny
  - g. Bunda , větrovka
  - h. Pláštěnka
  - i. Další záležitosti na období– v zimě více teplejších věcí a kvalitnější obuv, rukavice a čepici.
5. Hygienické potřeby:
  - a. Zubní kartáček a pasta
  - b. Mýdlo
  - c. Ručník
  - d. Hřeben
  - e. Nůžky na nehty
  - f. Dívky – vložky
  - g. Ostatní dle individuálních potřeb
6. Ostatní: (věci pro zábavu a osobní potřebu)
  - a. Hudební nástroj
  - b. Psací potřeby
  - c. Časopisy a knihy
  - d. CD či kazety
  - e. Baterku
  - f. Cigarety na první tři týdny
  - g. Kávu na první tři týdny
  - h. Doklady a peníze
7. Co si nebrat
  - a. Telefony
  - b. Rádía, CD či jiné přehrávače
  - c. Věci spojené s užíváním drog (šlukovky, filmovky, stříkačky)
  - d. Zbraně, (toleruje se kapesní zavírací nůž)

**Pro ty co nemají některé ze základního ošacení, je v TK možnost zapůjčit toto z komunitního bazaru.**

