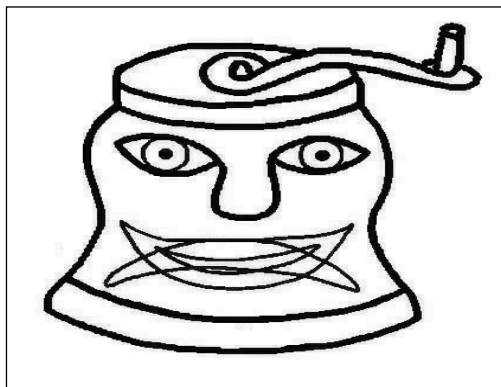


3. číslo 2008

Březen

Život společnosti

Zpravodaj leské společnosti pro duševní zdraví, pobočka Ostrava



informace - konzultace - volnolasové
a svépomocné aktivity klubu
Mlýnek

Vážení příznivci Mlýnku

Pomalu, ale jistě nás začíná „hřát“ březen, jaro se blíží, ale přesto budeme mít většinu aktivit v Mlýnku, nebo v uzavřených prostorách, hrady a zámky jsou zavřené a na procházky je ještě chladno... V měsíci březnu nás čeká návštěva OPL a s ní spojená informační schůzka, také se můžeme těšit na planetárium a program „zkryté krásy vesmíru“ :o)

Mezi Vaše oblíbené aktivity přibude úterní bazén, kde se můžete osvěžit, cvičení na gymnastických míčích s Alenkou, vaření s Jiřinkou, šití s Tomem, šipky, šachy a relaxace. Tady musím upozornit, že některé aktivity jsou pozměněny, než jste byli zvyklí...

No a v neposlední řadě budeme mít v březnu velikonoční turnaje, tj. šipkový, šachový a kuželkový, takže si zasportujeme :o)

Také musím upozornit, že nás čekají Velikonoční svátky, tudíž budeme mít Mlýnek zavřený jak v pondělí, tak i v úterý, abychom si pořádně po Velikonočním pondělí odpočinuli...

Vše je podrobně rozepsáno na dalších stránkách Života společnosti. Šipky, šachy a stolní tenis

si můžete přijít zahrát i mimo vyhrazené termíny a šicí stroj můžete využívat také bez ohledu na termíny.

**Doufáme, že i Vy si vyberete z nabídky pořádaných akcí
a zároveň velmi rádi přivítáme jakékoliv vaše názory
a podněty na aktivity.**

Program na týden od 3. 3. - 7. 3. 2008

Pondělí 3. 3. 2008

09:30 – 11:00 Volnočasová dílna

11:00 – 12:30 Šipky. Není na škodu trochu potrénovat přesnost :)

13:00 – 14:00 Společenství

Úterý 4. 3. 2008

10:00 – 12:00 Bazén, Poruba Sareza, sraz v 9:30 v Mlýnku
vstupné 35 + 50,-

13:00 – 14:00 Relaxace

Středa 5. 3. 2008

09:00 – 12:00 Volnočasová dílnička a vytírání společ. prostor.

12:30 – 14:30 Arteterapie, pod vedením Marcelky Pelikánové
v Domě umění

13:00 – 15:30 Šachy

Čtvrtek 6. 3. 2008

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

13:30 - 14:30 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová.

Pátek 7. 3. 2008

11:00 - 12:00 Šití s Tomem. Pro ty, kteří mají zájem naučit se šít
na šicím stroji. Pak zvládneme třeba chňapky, nebo
prostírání. Bude se šít co 14dní.

13:00 – 15:30 Možnost zahrát si stolní tenis

10:00 – 11:00 Informační schůzka v OPL odd. 13

11:00 – 12:00 Informační schůzka v OPL odd. 17b

Program na týden od 10. 3. - 14. 3. 2008

Pondělí 10. 3. 2008

09:00 – 13:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

14:00 – 15:30 Velikonoční turnaj v šipkách!!!

Úterý 11. 3. 2008

10:00 – 11:00 Bazén, Poruba Sareza, sraz v Mlýnku 9:30,
vstupné 35 + 50,-

13:00 – 14:00 Planetárium, Zkryté krásy vesmíru, 35,-/osoba

Středa 12. 3. 2008

09:00 - 12:00 Volnočasová dílnička a vytírání společných prostor.

12:30 – 14:30 Arteterapie, pod vedením Marcelky Pelikánové v Domě umění

13:00 - 15:30 Velikonoční šachový turnaj

Čtvrtek 13. 3. 2008

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

13:30 - 14:30 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová.

Pátek 14. 3. 2008

9:00 – 14:00 Vaření s p. Jiřinkou Adamčíkovou

14:00 – 15:30 Možnost zahrát si stolní tenis, či jiné zábavné hry.

Program na týden od 17. 3. - 21. 3. 2008

Pondělí 17. 3. 2008

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

11:00 – 12:30 Šipky. Není na škodu trochu potrénovat přesnost :)

13:00 - 14:00 Společenství

Úterý 18. 3. 2008

10:00 – 11:00 Bazén, Poruba Sareza, sraz v Mlýnku v 9:30,
vstupné 35 + 50,-

14:00 – 16:00 Kuželkový turnaj, akce DDZ

Středa 19. 3. 2008

09:00 - 12:00 Volnočasová dílnička a vytírání společ. prostor.

12:00 – 13:00 Relaxace

13:00 – 15:30 Šachy

Čtvrtek 20. 3. 2008

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

13:30 - 14:30 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová.

Pátek 21. 3. 2008

11:00 - 12:00 Šití s Tomem. Pro ty, kteří mají zájem naučit se šít na šicím stroji. Pak zvládneme třeba chňapky, prostírání. Bude se šít co 14dní.

13:00 – 15:00 Arteterapie, pod vedením Marcelky Pelikánové
v Domě umění

Program na týden od 24. 3. - 31. 3. 2008

Pondělí 24. 3. 2008

Velikonoční pondělí, mlýnek uzavřen !!!

Úterý 25. 3. 2008

Mlýnek uzavřen !!!

Středa 26. 3. 2008

09:00 - 12:00 Volnočasová dílnička a vytírání spol. prostor

12:30 – 15:00 Arteterapie, pod vedením Marcelky Pelikánové
v Domě umění

13:00 – 15:30 Šachy

Čtvrtek 27. 3. 2008

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

13:30 - 14:30 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová.

Pátek 28. 3. 2008

9:00 – 14:00 Vaření s p. Jiřinkou Adamčíkovou

14:00 – 15:30 Možnost zahrát si stolní tenis, či jiné zábavné hry.

Pondělí 31. 3. 2008

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 14:00 Společenství

14:00 - 15:30 Šipky. Není na škodu trochu potrénovat přesnost :o)