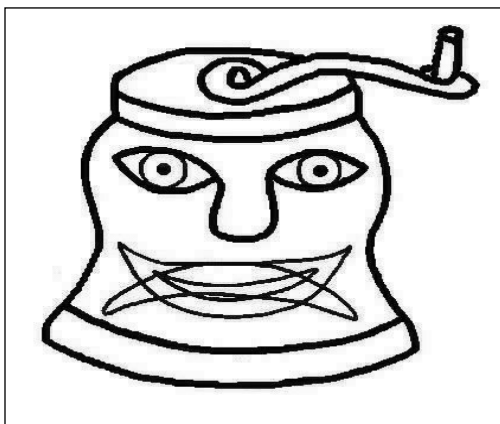


7. číslo 2007
ČERVENEC

Život společnosti

**Zpravodaj České společnosti pro duševní
zdraví, pobočka Ostrava**



**informace - konzultace - volnočasové
a svépomocné aktivity klubu**

Mlýnek

Vážení příznivci Mlýnku

Na úvod bych si dovolila sdělit Vám jednu zprávu.

Od 1. července 2007 nastupuje na Mlýnek nová sociální pracovnice. Někteří ji mohou znát již z doby, kdy na Mlýnku vykonávala praxi. Jmenuje se Lucie Novotářská a bude mít na starosti veškeré činnosti které mají nějakou souvislost s aktivizací a volným časem, ale můžete se na ni obrátit i v situaci, kdy budete potřebovat s něčím poradit stejně tak , jak jste byli dosud zvyklí.

V měsíci červenci jsme si pro Vás na Mlýnku připravili opět pestrý program. Některé aktivity už zde mají své místo a můžeme jim říkat stále. Patří k nim především volnočasové dílničky, šipky, šachy arteterapie, psychoterapeutické skupinky, organizace společné návštěvy divadelních představení a v neposlední řadě naše jedinečná aktivita, která se těší poměrně velké oblibě....je to civičení na balónech, které již dlouhou dobu vede paní

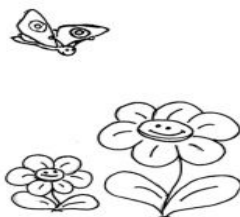
Alenka Kollerová.

Mimo tyto aktivity můžeme dále nabídnout možnost naučit se práci s počítačem a internetem. K tomuto slouží nově umístěný starší :) počítač přímo v klubové místnosti. Pokud potřebujete sem tam něco vyspravit na svém oblečení, pomůže Vám páteční kroužek šití s Tomem. Šicí stroj je rovněž i volně použitelný po předchozí domluvě. Dále si na Mlýnku můžete zahrát stolní tenis či petanque, nebo se účastnit výletu či spolu se sociální pracovnící zavítat na informační schůzku do PL, která se na nás vždy obrací, pokud potřebuje předat informace o Mlýnku i jiných zařízeních, která mohou lidíe s těmito problémy pomoci.

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 2.7 - 6. 7. 2007

Pondělí 2.7. 2007

09:00 – 13:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

14:00 – 15:30 Šípky. Není na škodu trochu potrénovat přesnost :)

Úterý 3. 7. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

11:00 – 12:00 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová

Středa 4. 7.2007

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

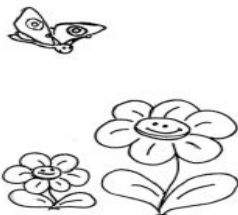
13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 5. 7. 2007

Klub Mlýnek bude dnes uzavřen. Státní svátek.
Těšíme se na Vás opět v pondělí 9. července.

Pátek 6. 7. 2007

Klub Mlýnek bude dnes uzavřen. Státní svátek.
Těšíme se na Vás opět v pondělí 9. července.



Program na týden od 9 .7. - 13. 7. 2007

Pondělí 9. 7. 2007

09:00 – 13:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

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

Úterý 10. 7. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

11:00 – 12:00 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová.

13:00 – 15:30 Možnost hrát stolní tenis či pentaque.

Středa 11. 7. 2007

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

14:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 12. 7. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

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

Pátek 13. 7. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

12:00 – 13:00 Možnost hrát stolní tenis či petanque.

13:00 – 15:30 Minigolf za areálem DPS na ulici Horymírova.

Vstupné 20,- Kč/ okruh, přičemž na jendom stanovišti má hráč 6 pokusů:).

odchod z Mlýnku ve 13:30

Program na týden od 16. 7. 2007 – 20. 7. 2007

Pondělí 16. 7. 2007

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 14:00 Společenství

14:00 - 15:30 Šipky

Úterý 17. 7. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

11:00 – 12:00 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová

13:30 – 15:30 Možnost hrát stolní tenis.

Středa 18. 7. 2007

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 19. 7. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

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

Pátek 20. 7. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

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.

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

Program na týden od 23. 7. - 27. 7. 2007

Pondělí 23. 7. 2007

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 14:00 Společenství

14:00 - 15:30 Šipky

Úterý 24. 7. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

11:00 – 12:00 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová

Středa 25. 7. 2007

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 26. 7. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

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

Pátek 27. 7. 2007

9:00 – 12:00 Příprava na křtění kuchyňky

12:00 - 15:30 Křest kuchyňky, nejspíše gulášem :)

LITERÁRNÍ DROBKY

Autor: KREIZI.

Literární drobkы 4

Když se spustí kohoutek. slepička může být dvakrát raněná.
Normy se změkčují a vzduch se dá stále dýchat.

Větrák se nikdy nemůže stát polovičním vrtulníkem.

Když se domina zamiluje, přestává být dominou.

Kýč zůstává kýčem, i kdyby byl udělán sebelépe.

Člověk by měl dávat pozor, aby neschválil svého anděla strážného.

Víte, proč má prase zakroucený ocásek?

Člověka často nejdříve postihne, čeho se nejvíce obává.

Na Moravě sní našinec o španělském ptáčkoví a v Seville o moravském vrabci.

Herec na jevišti spadl a zlomil si vaz.

I geniální matematik může působit dojmem, že neumí do pěti napočítat.

Ochránci přírody mají satelity nastaveny tak, aby z nich mohli pít ptáci.

Jitřenka báječně žvatlalala.

Kdo ještě dokáže být upřímný?

Zlaté rybky se plouží po dně.

Zvířata dobře ví, o co lidem jde.

Mezi barokem a rokokem je barokoko.

Peníze nebudou, ale my bychom mohli být.

Ruce vzhůru a škrabošky dolů.

Nejkonzervativnější jsou chlapi v radionkách.

I největší trosky bývaly kdysi hrady.

Policajti svým dětem donekonečna vypráví pohádku: „Obušku z pytle ven.“

Skrze plot se to nedá dělat, tvrdí toulaví psi.

Rád obědvám s novináři.

Prase pozná řezníka na sto honů.

Prostí lidé to mají prostší.

Našetřím nějaké peníze a koupím si odšťavovač, křovinořez a toustovač.

Šerifa-šťastlivce střelí vždycky do plechové hvězdy.

Kolik lidí by se mohlo žít jako bublináři.

Zaneprázdnění lidé chodí i po jezdicích schodech.

Čím šikmější plocha, tím horší pád.

Když umělci nejde tvorba

nepomůže Koskenkorva.

Když člověka kopne kůň, podkova mu moc štěstí nepřinese.

Slimáci jsou oproti šnekům bezdomovci.

Životní úroveň národa se pozná podle délky nedopalků.

Nejdelší nože mají rychlobruslaři.

Mnozí slušní lidé v opilosti vyvádí, mnozí hulváti zase jihnou.

V pastičce leží useknutý myší ocásek.

Patolízalové leží v ordinaci s plotýnkami.

Autor: MICHAL ZEMÁNEK

**Obyčejné verše
2005**

XXX

**Vlaky by měly přijíždět do stanice
v šest hodin.**

**Lodě by měly připlouvat do přístavu
v šest hodin.**

**Autobusy by měly přijíždět do města
v šest hodin,
protože ty chodíš spát už
ve čtvrt na sedm.**

XXX

**Ráno otevřel okna.
V poledne otevřel dveře.
Večer se zamyslel
a dal prostor nedůvěře.**

XXX

**Doktor pláče,
ráno pláče,
zítrěk neví,
jaký bude,
ráno trochu horší
mezi námi všude.**

XXX

**Nemám bolesti,
nemám hlad,
občas zajdu na schůzi
o Říjnu, Únoru
a Listopadu.
Smutek si nechám na příště,
nikde nevidí žádnou vadu.**

XXX

**Je pondělí,
bude středa
s tebou obědvat,
to budu raději bez oběda.**

RECEPT na GULÁŠ:

Na guláš si připravíme:

Hovězí maso 500g
Tuk 60g
Cibule 200g
Paprika mletá 15g
Sůl 15g
Rajčatový protlak 25g
Pepř mletý 1g
Kmin 1g
Voda 600g
Mouka hl. 40g
Česnek 4g
Majoránka 1g

Postup:

Na drobno nakrájenou cibuli osmahneme na tuku do růžova, oplachnuté maso nakrájíme na kostky a vložíme do cibulového základu a za stálého míchání ho osmahneme. Přidáme mletou papriku, krátce osmahneme, přidáme sůl, rajčatový protlak, pepř, kmín, podlejeme vodou, dusíme pod poklicí za občasného míchání. Až je maso částečně měkké, vydusíme šťávu na tuk, zaprášíme moukou, mícháním ji zasmažíme a podlejeme vodou. Přidáme utřený česnek, majoránku a zvolna dusíme za občasného promíchání téměř doměkka. Měkké maso vyjmeme a omáčku na ně přecedíme. Guláš krátce povaříme. Podáváme s houskovým knedlíkem, můžeme dozdobit kolečkem cibule.



**Česká společnost pro duševní zdraví
Pobočka Ostrava
Nádražní 196
702 00 Moravská Ostrava a Přívoz**

**email: csdz@volny.cz
klubmlynek@seznam.cz**

www.volny.cz/mlynekostrava

**telefon: 596 115
427**

Kontaktní osoby – členové rady ČSDZO:

**Ing. Jan Svorník
Ing. Igor Smetana
Tomáš Vozniak**

**předseda
místopředseda
člen rady**

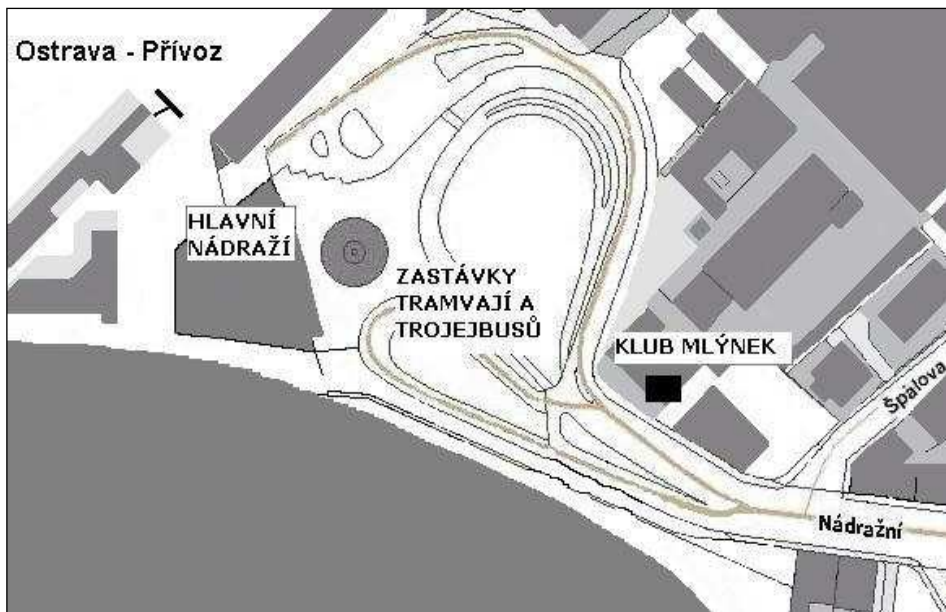
Lucie Novotářská, DiS.

sociální pracovnice

Klub Mlýnek otevřen:

Po - Pá

9:00 – 15:30



Roční členské příspěvky:

150,- Kč

Orientační plánec „Cesta do MLÝNKU

**Důležitá telefonní čísla v případě krize
Psychiatrické oddělení při městské nemocnici**

Ostrava-Fifejdy

596 618 916

Psychiatrická Léčebna Opava

Linka důvěry

Městská záchranná služba

PhDr. Alice Bäcková, psycholog

553 695 111

596 618 908

596 192 440

596 192 474

596 113 131

**Ostravská pobočka ČSDZ děkuje těmto osobám a
institucím
za morální
a finanční podporu a pomoc:**

Bez vás by byla existence ČSDZO mnohem těžší.....

Děkujeme.....

**PL Opava
Ambulantním lékařům
MUDr. Pavlu Hlavinkovi
MUDr. Markétě Dobré
sestřičce P-centra Anně Chabičové
PhDr. Alici Bäckové
MUDr. Marii Turkové
Mgr. Michaelle Šputové
Mgr. Ivu Sýkorovi
p. Marcele Pelikánove – za arteterapii
Nadaci Zdraví pro Moravu
Moravskoslezskému kraji
Magistrátu města Ostravy
Ministerstvu zdravotnictví
Ministerstvu práce a sociálních věcí
Úřadu práce Ostrava
Úřadu městského obvodu Ostrava-Jih
Vyšší odborné škole sociální
Magdě Bednářové a Janu Pírkovi**

Bankovní spojení:

IČO: 15503950, Česká spořitelna a.s. Ostrava I, nám. Dr. E.

Beneše č.ú. 1646655369/0800

Lišák

Korespondenčně řešte šachovou partii:

Sudoku

Červencové zadání: