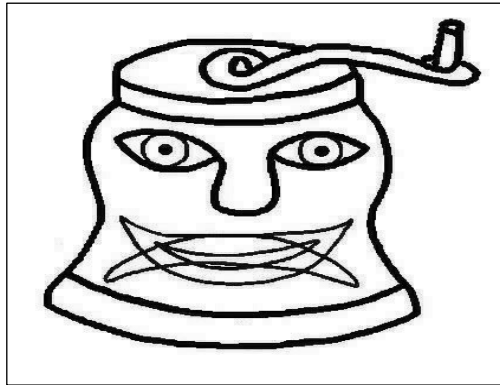


# Život společnosti

Zpravodaj České společnosti pro duševní zdraví, pobočka Ostrava



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

**Vážení příznivci Mlýnku**

V měsíci červenci se můžete těšit na 2 Informační schůzky v Psychiatrické léčebně v Opavě, dále pak na výlet do Darkoviček a 2 psychoterapeutické skupinky. Také jsou pro vás připraveny Vaše oblíbené aktivity, jako je cvičení na gymnastických míčích a vaření s Jiřinkou, šití s Tomem, šipky, stolní tenis a šachy. Můžete se také těšit na arteterapii s Marcelkou. 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 28. 6. - 2. 7. 2010

### Pondělí 28. 6. 2010

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

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

16:00 - 18:00 Možnost návštěvy kina

### Úterý 29. 6. 2010

09:00 – 11:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 15:30 Stolní tenis

13:00 - 15:30 Arteterapie pod vedením Marcely Pelikánové

### Středa 30. 6. 2010

09:00 – 11:00 Plavání - sraz před Čapkárnou v 9:30

13:00 - 15:30 Šachy

### Čtvrtek 1. 7. 2010

09:00 - 12:00 Volnočasová dílnička.

13:30 - 14:30 Cvičení na gymnastických balónech.

14:30 – 15:30 Balónkové masírování s Jiřinkou.

### Pátek 2. 7. 2010

09:00 – 12:00 Vaření s Jiřinkou

14:00 - 15:30 Posezení v Mlýnku

## Program na týden od 5. 7. - 9. 7. 2010

### Pondělí 5. 7. 2010

**STÁTNÍ SVÁTEK – MLÝNEK UZAVŘEN!!**

### Úterý 6. 7. 2010

**STÁTNÍ SVÁTEK – MLÝNEK UZAVŘEN!!**

### Středa 7. 7. 2010

09:00 – 11:00 Plavání - sraz před Čapkárnou v 9:30

13:00 - 15:30 Šachy

13:00 - 15:30 Arteterapie pod vedením Marcely Pelikánové

### Čtvrtek 8. 7. 2010

09:00 – 12:00 Volnočasová dílnička

13:30 - 14:30 Cvičení na gymnastických balónech.

14:30 – 15:30 Balónkové masírování s Jiřinkou.

### Pátek 9. 7. 2010

10:00 – 12:00 Volnočasová dílnička

08:00 – 15:00 Informační schůzka v OPL, stan. 13 a 17b

## Program na týden od 12.7. - 16.7.2010

### Pondělí 12. 7. 2010

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

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

16:00 - 18:00 Možnost návštěvy kina

### Úterý 13. 7. 2010

09:00 – 11:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 15:30 Stolní tenis

13:00 - 15:30 Arteterapie pod vedením Marcely Pelikánové

### Středa 14. 7. 2010

09:00 – 11:00 Plavání - sraz před Čapkárnou v 9:30

13:00 - 15:30 Šachy

### Čtvrtek 15. 7. 2010

09:00 - 12:00 Volnočasová dílnička.

13:30 - 14:30 Cvičení na gymnastických balónech.

14:30 – 15:30 Balónkové masírování s Jiřinkou.

### Pátek 16. 7. 2010

09:00 – 12:00 Vaření s Jiřinkou

14:00 - 15:00 Psychoterapeutická skupinka pod vedením Denisy Janečkové

## Program na týden od 19.7. - 23.7.2010

### Pondělí 19. 7. 2010

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

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

16:00 - 18:00 Možnost návštěvy kina

### Úterý 20. 7. 2010

09:00 – 11:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 15:30 Stolní tenis

12:00 - 15:30 Informační schůzka v OPL, stan. 17c

### Středa 21. 7. 2010

09:00 – 11:00 Plavání - sraz před Čapkárnou v 9:30

13:00 - 15:30 Arteterapie pod vedením Marcely Pelikánové

13:00 - 15:30 Šachy

### Čtvrtek 22. 7. 2010

09:00 - 12:00 Volnočasová dílnička.

13:30 - 14:30 Cvičení na gymnastických balónech.

14:30 – 15:30 Balónkové masírování s Jiřinkou.

### Pátek 23. 7. 2010

10:00 – 14:00 Volnočasová dílnička

09:00 – 15:30 Výlet - Darkovičky

## Program na týden od 26.7. - 30.7.2010

### Pondělí 26. 7. 2010

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

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

16:00 - 18:00 Možnost návštěvy kina

### Úterý 27. 7. 2010

09:00 – 11:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 15:30 Stolní tenis

13:00 - 15:30 Arteterapie pod vedením Marcely Pelikánové

### Středa 28. 7. 2010

09:00 – 11:00 Plavání - sraz před Čapkárnou v 9:30

13:00 - 15:30 Šachy

### Čtvrtek 29. 7. 2010

09:00 - 12:00 Volnočasová dílnička.

13:30 - 14:30 Cvičení na gymnastických balóněch.

14:30 – 15:30 Balónkové masírování s Jiřinkou.

### Pátek 30. 7. 2010

10:00 – 14:00 Vaření s Jiřinkou

14:00 – 15:30 Psychoterapeutická skupinka pod vedením Denisy Janečkové

## Česká společnost pro duševní zdraví

Pobočka Ostrava

Nádražní 196

702 00 Moravská Ostrava a

Přívoz

email: [csdz@volny.cz](mailto:csdz@volny.cz)

[klubmlynek@seznam.cz](mailto:klubmlynek@seznam.cz)

[www.csdzo.unas.cz](http://www.csdzo.unas.cz)



**telefon: 596 115 427 mobil: 737 403 380**

### Kontaktní osoby - členové rady ČSDZO:

Pavel Pientka - předseda rady

Tomáš Vozniak - místopředseda rady

Gustav Heczko - místopředseda rady

Lucie Tesarčíková, DiS.

sociální pracovnice

Klub Mlýnek otevřen:

Po - Pá 9:00 - 15:30

Roční členské příspěvky:

200,-Kč

### Důležitá telefonní čísla v případě krize:

Psychiatrické oddělení při městské nemocnici Ostrava-Fifejdy: 596 618 916;

Městská záchraná služba: 596 192 440; PhDr. Alice Bäcková, psycholog: 596 113 131

Krizové centrum, Ostrava: 596 110 882, 596 192 474;

Linka důvěry: 596 618 908; Psychiatrická Léčebna Opava: 553 695 111;

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; PhDr. Alici Bäckové; MUDr. Marii Turkové; Denise Janečkové; Krizovému centru, Ostrava; Mgr. Marcele Pelikánové; Magistrátu města Ostravy; Úřadu městského obvodu Moravská Ostrava a Přívoz; Vyšší odborné škole sociální, a dalším.

**Podporují nás:**



Městský obvod  
MORAVSKÁ OSTRAVA  
A PŘÍVOZ

**OSTRAVA!!!**