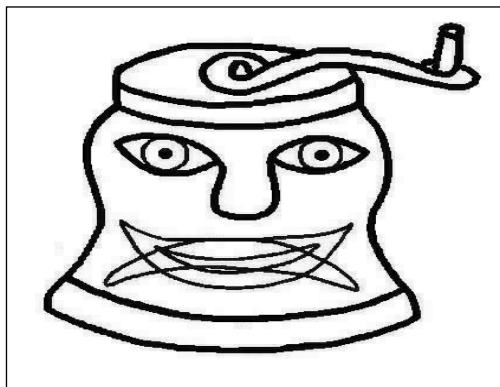


4. číslo 2008

Duben

Život společnosti

Zpravodaj leské společnosti pro duševní zdraví, pobočka Ostrava



informace - konzultace - volnolasové
a svépomocné aktivity klubu
Mlýnek

Vážení příznivci Mlýnku

Měsíc duben nám konečně umožní díky hezkému počasí navštívit hrady a zámky, tentokrát se podíváme za hezkého počasí na Zámek do Kravař u Opavy, dále navštívíme Mořský svět na Černé Louce, kde se podíváme, jak se krmí žraloci. Také nás navštíví pan Jiří Zálesný, který nám ukáže svou sbírku pivních tácků. A nakonec se můžeme těšit na paní doktorku Bäckovou, která přijde na psychoterapii s názvem: „Jak jaro působí na lidskou psychiku :o)
Mezi Vaše oblíbené aktivity nadále řadíme úterní bazén, kde se můžete osvěžit, cvičení na gymnastických míčích s Alenkou, vaření s Jiřinkou, šití s Tomem, šipky, šachy a relaxace.

Nezapomeňme také na divadelní představení 4. dubna v
19 hodin „Bambini di Praga“ v Divadle Jiřího Myrona
:o)

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 31. 3. - 4. 4. 2008

Pondělí 31. 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 1. 4. 2008

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

13:00 – 14:00 Relaxace

Středa 2. 4. 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 3. 4. 2008

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

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

Pátek 4. 4. 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

Program na týden od 7. 4. - 11. 4. 2008

Pondělí 7. 4. 2008

09:00 – 13:00 Volnočasová dílna

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

13:00 – 14:00 Společenství

Úterý 8. 4. 2008

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

12:00 – 13:00 Relaxace

Středa 9. 4. 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 Šachy

Čtvrtek 10. 4. 2008

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

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

15:00 – 16:00 Černá Louka, pavilon „Mořský svět“, program krmení žraloků, sraz ve 14:30 na zastávce Výstaviště.

Pátek 11. 4. 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 14. 4. - 18. 4. 2008

Pondělí 14. 4. 2008

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

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

13:00 - 14:00 Společensví

Úterý 15. 4. 2008

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

12:00 - 13:00 Relaxace

15:00 - 16:00 Historická ukázka pivních tácků

Středa 16. 4. 2008

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

12:00 - 13:00 Relaxace

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 17. 4. 2008

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

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

Pátek 18. 4. 2008

11:00 - 12:00 Šití s Tomem. Pro ty, kteří mají zájem naučit se šít na šicím stroji.

12:00 - 15:30 Kloboukový ples

Program na týden od 21. 4. - 25. 4. 2008

Pondělí 21. 4. 2008

09:30 - 11:00 Volnočasová dílna

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

12:00 - 13:00 Psychoterapie MuDr. Alice Bäckové, „Jak jaro působí na lidskou psychiku“

13:00 - 14:00 Výroční členská schůze

Úterý 22. 4. 2008

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

13:00 - 14:00 Relaxace

Středa 23. 4. 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 24. 4. 2008

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

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

Pátek 25. 4. 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 28. 4. - 2. 5. 2008

Pondělí 28. 4. 2008

09:30 - 11:00 Volnočasová dílna

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

13:00 - 14:00 Společensví

Úterý 29. 4. 2008

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

13:00 – 14:00 Relaxace

Středa 30. 4. 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