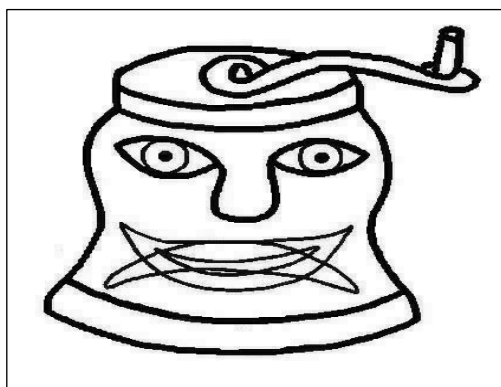


4. číslo 2011

Duben

Život společnosti

Zpravodaj České společnosti pro duševní zdraví, pobočka Ostrava



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

Vážení příznivci Mlýnku

V krásném jarním měsíci dubnu se můžete těšit na Velikonoční zábavu a každoroční členskou schůzi ☺ Dále vás čekají sportovní aktivity, jako jsou šipky a volejbal s Tomášem, Zen Shiatsu a kreativní dílna s Luckou. Můžete se také těšit na psychoterapeutickou skupinku s Denisou. Také jsou pro vás připraveny Vaše oblíbené aktivity, jako je cvičení na gymnastických míčích a vaření s Jiřinkou, stolní tenis, ateterapie a šachy. 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 4. 4. - 8. 4. 2011

Pondělí 4. 4. 2011

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 5. 4. 2011

10:00 – 11:00 Kreativní dílna s Luckou

13:00 – 15:00 Arteterapie v Domě umění Ostrava pod vedením Marcely Pelikánové

Středa 6. 4. 2011

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

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 7. 4. 2011

10:00 – 11:00 Zen Shiatsu

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

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

Pátek 8. 4. 2011

09:00 – 12:00 Vaření s Jiřinkou

18:00 – 19:30 Volejbal

Program na týden od 11. 4. - 15. 4. 2011

Pondělí 11. 4. 2011

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 12. 4. 2011

10:00 – 11:00 Kreativní dílna s Luckou

13:00 – 15:00 Arteterapie v Nové Síni Poruba, pod vedením Marcely Pelikánové

Středa 13. 4. 2011

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

12:00 – 13:00 Zpívání s kytarou

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 14. 4. 2011

10:00 – 11:00 Zen Shiatsu

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

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

Pátek 15. 4. 2011

09:00 – 12:00 Volnočasová dílnička

14:00 – 15:00 Psychoterapeutická skupinka pod vedením Mgr. Denisy Janečkové

18:00 – 19:30 Volejbal

Program na týden od 18.4. - 22.4.2011

Pondělí 18. 4. 2011

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 19. 4. 2011

10:00 – 11:00 Kreativní dílna s Luckou

13:00 – 15:30 Arteterapie v Domě umění Ostrava, pod vedením Marcely Pelikánové

Středa 20. 4. 2011

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

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 21. 4. 2011

10:00 - 11:00 Zen Shiatsu

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

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

Pátek 22. 4. 2011

12:00 – 13:00 Výroční členská schůze

13:00 – 15:30 Velikonoční zábava v Mlýnku

Program na týden od 25.4. - 29.4.2011

Pondělí 25. 4. 2011

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 26. 4. 2011

10:00 – 11:00 Kreativní dílna s Luckou

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

Středa 27. 4. 2011

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

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 28. 4. 2011

10:00 - 11:00 Zen Shiatsu

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

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

Pátek 29. 4. 2011

09:00 – 12:00 Volnočasová dílnička

14:00 – 15:00 Psychoterapeutická skupinka pod vedením Mgr. Denisy Janečkové

18:00 – 19:30 Volejbal

Česká společnost pro duševní zdraví

Pobočka Ostrava

Nádražní 196

702 00 Moravská Ostrava a

Přívoz

email: csdz@volny.cz

klubmlynek@seznam.cz

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; Mgr. Denise Janečkové; Krizovému centru, Ostrava; Mgr. Marcelu Pelikánove; Magistrátu města Ostravy; Úřadu městského obvodu Moravská Ostrava a Přívoz; nadaci Eli Lilly, Vyšší odborné škole sociální, a dalším.

Podporují nás:



Městský obvod
MORAVSKÁ OSTRAVA
A PŘÍVOZ

OSTRAVA!!!