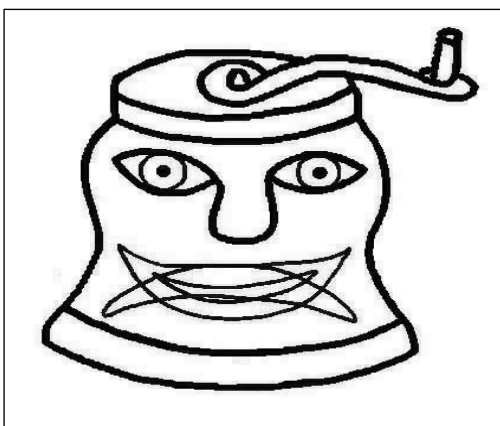


5. číslo 2007
Květen

Život společnosti

Zpravodaj České společnosti pro duševní zdraví, pobočka Ostrava



informace - konzultace - volnočasové a svépomocné aktivity
klubu

Mlýnek

Vážení příznivci Mlýnku

Měsíc květen nám pomalinku připomíná teplé letní období, které nás již příští měsíc čeká a proto využijeme krásného počasí a pojedeme se podívat tento měsíc na dva výlety do Kopřivnice a na hrad Hukvaldy. Samozřejmě nás čeká mnoho zajímavých činností i v Mlýnku, které si přečtete v tomto vydání Života společnosti.

V programku opět najdete podrobně rozepsané aktivity na každý den.

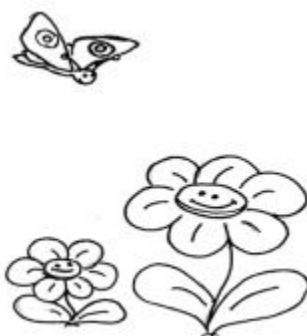
Mezi již dobře známe aktivity patří ARTETERAPIE, která bude probíhat každé úterý s výjimkou prvních dvou týdnů, kdy úterky budou nahrazeny pátky a jendou za 14dní páteční šití na stroji. Dále bychom rádi upozornili, že Mlýnek bude v podnělí 30.4., v úterý 1.5., v pondělí 7.5. a v úterý 8.5. uzavřen, ale přesto se máte tento měsíc určitě na co těšit.

Stálými aktivitami i nadále zůstávají šipky, šachy, stolní

tenis, cvičení na rehabilitačních balónech, volnočasové dílničky, internet a divadlo, které organizuje p. Gustav HECZKO.

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 30.4 - 4. 5. 2007

Pondělí 30.4. 2007

Mlýnek uzavřen !!!

Úterý 1.5. 2007

Mlýnek uzavřen !!!

Středa 2.5.2007

09:00 - 13:00 Volnočasová dílnička a vytírání společných prostor.

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 3.5. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

11:00 - 12:00 Cvičení na rehabilitačních míčích pod vedením p. Alenky Kollerové.

13:30 - 15:30 Odpolední cvičení na rehabilitačních míčích pod vedením p. Alenky Kollerové.

Pátek 4.5. 2007

VÝLET - Technické muzeum Tatra Kopřivnice, pro nezúčastněné bude Mlýnek otevřen.

15:00 – 14:30 Arteterapie pod vedením p. Marcely Pelikánové

Pozn. 1.5.2007 je pro zamilované páry MINI UNI na černé Louce pouze za 35,-/osoba.

Program na týden od 7.5. - 11. 5. 2007

Pondělí 7. 5. 2007

Mlýnek uzavřen !!!

Úterý 8. 5. 2007

Mlýnek uzavřen !!!

Středa 9.5. 2007

09:00 - 13:00 Volnočasová dílnička a vytírání společných prostor.

14:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 10. 5. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

11:00 - 12:00 Cvičení na rehabilitačních míčích pod vedením
p. Alenky Kollerové.

13:30 - 15:30 Odpolední cvičení na rehabilitačních míčích
pod vedením p. Alenky Kollerové.

Pátek 11. 5. 2007

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.

12:00 - 15:00 Stolní tenis či možnost si něco vyrobit ve volnočasové dílně.

15:00 – 14:30 Arteterapie pod vedením p. Marcely Pelikánové

Sobota 12. 5. 2007

Celodenní výlet na hrad Hukvaldy, bližší informace na zadní straně a u sociální pracovnice.

Program na týden od 14. 5. 2007 – 18. 5. 2007

Pondělí 14. 5. 2007

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 14:00 Společenství

14:00 - 15:30 Šipky

Úterý 15. 5. 2007

09:00 - 12:00 Dopolední cvičení na balónech pod vedením p. Alenky Kollerové

13:30 - 15:30 Arteterapie pod vedením p. Marcely Pelikánové

Středa 16. 5. 2007

09:00 - 13:00 Volnočasová dílnička a vytírání společných prostor.

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 17. 5. 2007

09:00-11:00 Volnočasová dílnička

11:00-12:30

13:30-15:30 Odpolední cvičení na balónech pod vedením p. Alenky Kollerové.

Pátek 18. 5. 2007

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

12:00 - 15:30 Stolní tenis či možnost si něco vyrobit ve volnočasové dílně.

Program na týden od 21. 5. - 25. 5. 2007

Pondělí 21. 5. 2007

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 14:00 Společenství

14:00 - 15:30 Šipky

Úterý 22. 5. 2007

09:00 - 12:00 Dopolední cvičení na balónech pod vedením
p. Alenky Kollerové.

13:00 - 13:30 Stolní tenis

13:30 - 15:30 Arteterapie pod vedením p. Marcely Pelikánové

Středa 23. 5. 2007

09:00 - 13:00 Volnočasová dílnička a vytírání společných prostor.

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 24. 5. 2007

09:00-11:00 Volnočasová dílnička

11:00-12:30

13:30-15:30 Odpolední cvičení na balónech pod vedením
p. Alenky Kollerové.

Pátek 25. 5. 2007

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.

12:00 - 15:30 Stolní tenis či možnost si něco vyrobit ve volnočasové dílně.

Program na týden od 28. 5. - 1. 6. 2007

Pondělí 28. 5. 2007

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 14:00 Společenství

14:00 - 15:30 Šipky

Úterý 29. 5. 2007

09:00 - 12:00 Dopolední cvičení na balónech pod vedením
p. Alenky Kollerové.

13:00 - 13:30 Stolní tenis

13:30 - 15:30 Arteterapie pod vedením p. Marcely Pelikánové

Středa 30. 5. 2007

09:00 - 13:00 Volnočasová dílnička a vytírání společných prostor.

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 31. 5. 2007

09:00-11:00 Volnočasová dílnička

11:00-12:30

13:30-15:30 Odpolední cvičení na balónech pod vedením
p. Alenky Kollerové.

Pátek 1. 6. 2007

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

12:00 - 15:30 Stolní tenis či možnost si něco vyrobit ve volnočasové dílně.

LITERÁRNÍ DROBKY

povídka, autor KREIZI.

VODNÍK

Jednoho dopoledne došlo na dně rybníka Svět k obrovskému překvapení, dva sportovní potápěči našli řasama obrostlého mužíka, který sebou začal při dotyku prudce zmítat. Štípal, kousal, kopal, trvalo drahnou chvílí, než se oboum sportovcům podařilo vyvléci ho na břeh. Tam jeho energie poněkud ochabla. Zní to neuvěřitelně, ale byl to samotný vodník. Menší, zavalitá postava, brčálově zelená barva, rozplácly nos a vypouklé oči, jako vystřižený z Erbenových pohádek. Po krátké poradě odvezli vodníka na nejbližší policejní stanici, jeho případ se totiž začal dávat do souvislosti s mnoha pohřešovanými utopenci.

Celou záležitost si vzal na starost major Vostrý, jehož obušek věru nelenil. Vodník se nakonec přiznal, nezdatné plavce stahoval pod hladinu a poté se jimi několik týdnů živil. Celkem tak pozřel na sto nešťastníků, čímž se stal největším masovým vrahem v historii.

Případ dosáhl svou výlučností mezinárodních rozměrů, proces se táhl za obrovského zájmu veřejnosti několik měsíců. Vodník byl nakonec odsouzen k trestu smrti oběšením. Posledním přáním „zeleného kanibala“, jak ho noviny začaly přezdívát, bylo zabafat si z pořádné fajfky. Po všech nezbytných procedurách se ale propadlo otevřelo a vodník zůstal s omluvným úsměvem viset živ a zdrav, všichni zainteresovaní totiž pozapomněli, co ví každé malé dítě, že totiž pohádkové bytosti jsou nesmrtelné.

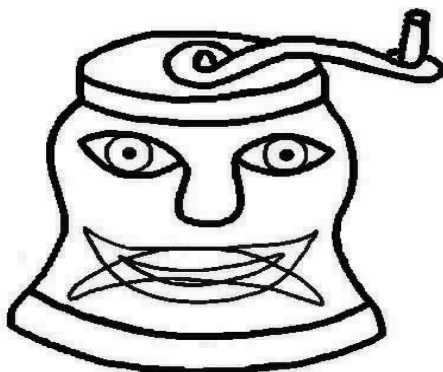
A jak celá historie nakonec dopadla? Ve Stromovce zřídili zvláštní akvárium a milý vodník se tak stal vedle Franze Kafky a Dona Giovaniho dalším lákadlem stověžaté Prahy.



Mlýnku, mlýnečku

Stojíš tu v Přívoze a od pondělí do pátku čekáš na své přechodné obyvatele, kteří do Tebe přijíždějí z Ostravy a okolí vlakem, tramvají, autobusem nebo trolejbusem a pro všechny máš dveře otevřené. Za to patří velký dík, všem, kteří u Tebe pracují nebo Tě sponzorují. Tak jako oáza na Sahaře dodává všem zbloudilým lidem v poušti naději, víru a sílu na záchranu, tak i ty „mlýnku“ dodáváš naději, víru a sílu všem různě nemocným lidem, kteří se u Tebe setkávají a navíc se do Tebe ještě rádi vracívají.

Klienti



POHRAJTE SI S LOGIKOU

Pokuste se o vyřešení situace, odpověď si přečtete v dalším čísle Života společnosti.

Rolníkovo dilema:

Rolník se vrací domů z trhu, kde koupil hlávku zelí, kozu a mladého vlka. Cestou přijde k řece, kde už na něj čeká jeho malá loďka. Ta je však tak malinká, že na ni s sebou může vzít pouze jednu ze tří věcí, které koupil. Na jednom břehu nemůže zůstat koza a zelí, protože by je zvíře sežralo. Na jednom břehu nemůže zároveň zůstat ani koza a vlk, protože by to také nedělalo dobrotu. Jak rolník všechno přepraví na druhý břeh, aniž by o něco přišel?

Přelévání vody:

Máte tři nádoby. V nádobě A, která je osmilitrová, je v dané chvíli pět litrů vody. V nádobě B, která je pětilitrová, se nacházejí tři litry vody. V nádobě C, která je třítitrová, jsou dva litry vody. Dokážete v některé nádobě naměřit přesně jeden litr vody, když máte možnost přelévat tekutinu jen dvakrát?

**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**

Martina Grucmanová, DiS.

sociální pracovnice

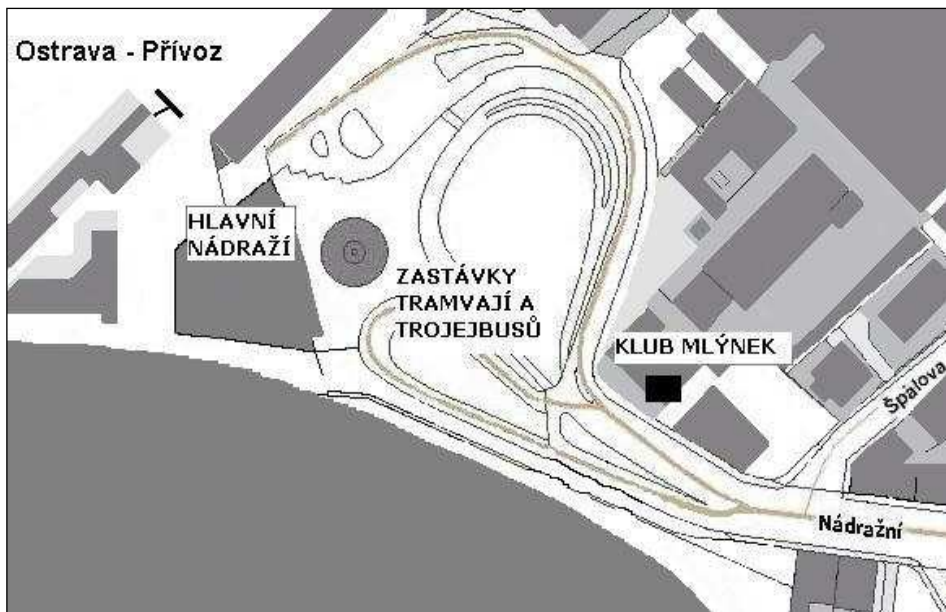
Klub Mlýnek otevřen:

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	553 695 111
Linka důvěry	596 618 908
Městská záchranná služba	596 192 440
	596 192 474
PhDr. Alice Bäcková, psycholog	596 113 131

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

**PL Opava
Ambulantním lékařům
MUDr. Pavlu Hlavinkovi
MUDr. Markétě Dobré
sestřičce P-centra Anně Chabičové
PhDr. Alici Bäckové
MUDr. Marii Turkové
Mgr. Michaele Šputové
Mgr. Ivu Sýkorovi**

**Moravskoslezskému kraji
Magistrátu města Ostravy
Ministerstvu zdravotnictví
Ministerstvu práce a sociálních věcí
Úřadu práce Ostrava
Úřadu městského obvodu Ostrava-Jih
Magdě Bednářové a Janu Pírkovi**

**Bankovní spojení:
IČO: 15503950, Česká spořitelna a.s. Ostrava I, nám. Dr. E.
Beneše č.ú. 1646655369/0800**

Výlet do Technického muzea Tatra Kopřivnice

Kdy: 4.5.2007

V kolik:

Kde je sraz: ÚAN

**Za kolik: dospělí 75,-
důchodci 45,-
ZTP 45,-**



Výlet na Hrad Hukvaldy

Dne 12.5.2007 se společně pojedeme podívat na *Slavnostní zahájení nové sezóny - rytířské souboje na hradě Hukvaldy*

Dospělí **40,-**
Důchodci **30,-**
ZTP **20,-**

Prohlídka hradu s výkladem trvá asi 40 minut.

Jak Hukvaldy ke jménu přišly

Podle místní lidové tradice hrad získal svoje jméno prostřednictvím místních víl, kterým se říkalo "húkalky". Zjevovaly se v okolních lesích a byly spíše žínkami, lesními dryádami. Jejich podoba není známa a obdobně jako "lulkyně" na Valašsku vyluzovaly prapodivné zvuky. Jejich houkání a pokřikování děsilo noční chodce, kteří procházeli po cestách vedoucích hukvaldskými lesy. Není známo, že by někoho utancovaly k smrti.

Divadlo Jiřího Myrona

Neděle 27. května 2007 v 16:00 hod.

Johann Strauss

CIKÁNSKÝ BARON

Opereta

Jedna z nejslavnějších klasických operet měla premiéru ve Vídni v roce 1885 – a tak už přes 120 let se můžeme těšit krásnými melodiemi z pera „krále valčíků“. Krom zmíněných valčíků zde však zaznívají i polky a pochody – zkrátka vše, co přísluší slavnému titulu a ještě slavnějšímu skladateli. „Kdo nás oddal“, píseň bagounkáře a také „Cikánský baron jsem já“, k tomu příběh o lásce, o volnosti,

temperamentní taneční složka – zkrátka dobrá zábava a příjemná pohoda tak, jak to v operetě má být.

Lišák

Korespondenčně řešte šachovou partii.

Řešení dubnového zadání: 1... Dxf1+2.Kxf1 Sh3+
3.Kgl Vel mat

Květnové zadání:

černý na tahu vyhraje. Jak?

Sudoku

Řešení dubnového zadání

Květnové zadání

OSTRAVSKÉ MUZEUM VÁS ZVE

Ostrava, město neřesti

Ostrava byla místem, kde díky mohutnému průmyslovému rozvoji se rozmohly i průvodní jevy, jako např. prostituce a alkoholismus. Na výstavě se můžete seznát s alkoholismu, smilnění i nočním životem Ostravy - světem krčem, náleven, tajných veřejných domů...



Cesta ke šperku

Střední odborná škola umělecká a gymnázium prezentuje v prostorách Ostravského
17. 4. - 31. 5. 2007 práce svých studentů v rámci výstavy nazvané Cesta ke šperku
ilustrovat vznik šperku od rozvahy nad zadaným témat...