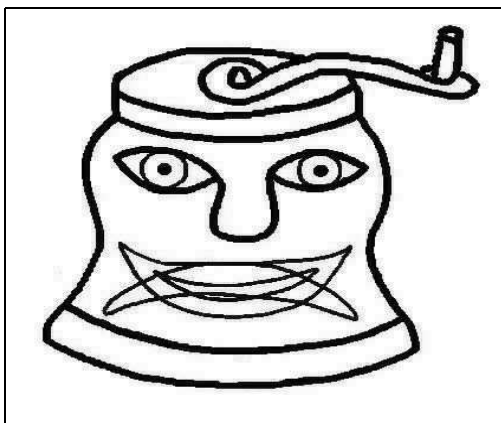


11. číslo 2007

Listopad

Život společnosti

Zpravodaj České společnosti pro duševní
zdraví, pobočka Ostrava



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

Mlýnek

Vážení příznivci Mlýnku

Měsíc listopad nám pomalu připomíná nejen zimní období, ale také Vánoce a proto se celý listopad budeme ve volnočasové dílničce věnovat vánoční výzdobě a dárkům. Mimo to, však nadále můžete navštěvovat naše pravidelné aktivity, jako například velice oblíbenou arteterapii s Marcelkou, cvičení na gymnastických míčích s Alenkou, vaření s Jiřinkou, šití s Tomem, šipky, šachy, počítače s Radimem a relaxaci. Přijďte si také s námi „začajčkovat“ a zkusit si rozluštit hlavolam či hádanku... ;o) Ze společných akcí, máme tento měsíc naplánován výlet do Planetária v Ostravě, kde je pro nás připraven program „Doteky světla a vesmírné jednohubky“, tak se

přidejte k nám a pojd'te se také podívat na krásy vesmíru. Také se moc těšíme na oslavu narozenin Kazimíra Filipiho, který nás pohostí vynikajícím gulášem, samozřejmě všechny srdečně na oslavu zve... :o) Dále nás čeká psychoterapeutická skupinka Mgr. Michaely Šputové a skupinka MUDr. Marie Turkové, kterou v průběhu měsíce objasním a připomenu.

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 5. 11. - 9. 11. 2007

Pondělí 5. 11. 2007

09:30 – 12:00 Volnočasová dílna v Menssaně, pro ty, kteří si nestihli dodělat výrobky.... sraz v 9:00 v Mlýnku.

13:00 – 14:00 Společenství

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

Úterý 6. 11. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

12:30 – 13:30 Počítače s Radimem

Středa 7. 11. 2007

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

13:00 – 15:30 Šachy

Čtvrtek 8. 11. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

11:30 – 13:00 Počítače s Radimem

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

Pátek 9. 11. 2007

09:00 – 14:00 Vaření s Jiřinkou Adamčíkovou

14:00 – 15:30 Čajovna, na téma hlavolamy a hádanky

Program na týden od 12. 11. - 16.

11. 2007

Pondělí 12. 11. 2007

09:00 – 13:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

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

Úterý 13. 11. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

12:00 – 13:30 Počítače s Radimem

13:30 – 15:30 Informační schůzka v PL, Opava

Středa 14. 11. 2007

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 15. 11. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

11:30 – 13:00 Počítače s Radimem

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

Pátek 16. 11. 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.

Program na týden od 19. 11. 2007 - **23. 11. 2007**

Pondělí 19. 11. 2007

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 14:00 Společenství

14:00 - 15:30 Šipky

Úterý 20. 11. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

12:00 – 13:30 Počítače s Radimem

Středa 21. 11. 2007

9:00 – 12:00 Vaření s p. Jiřinkou Adamčíkovou

13:00 – 15:30 Šachy

Čtvrtek 22. 11. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

11:30 – 13:00 Počítače s Radimem

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

Pátek 23. 11. 2007

9:00 – 14:00 Vaření s p. Jiřinkou Adamčíkovou

14:00 – 15:30 Oslava narozenin Kazimíra Filipiho :o)

Program na týden od 26. 11. - 30. 11. 2007

Pondělí 26. 11. 2007

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 14:00 Společenství

14:00 - 15:30 Šipky

Úterý 27. 11. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

12:30 – 13:30 Počítače s Radimem

Středa 28. 11. 2007

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

12:00 – 13:00 Psychoterapeutická skupinka pod vedením Mgr. Michaely Šputové

14:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 29. 11. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

11:30 – 13:00 **Planetárium, Ostrava.** Program: Doteky světla + vesmírné jednohubky, cca 60 minut, vstupné 35,-/osoba.

Pátek 30. 11. 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.

14:30 – 15:30 Možnost zahrát si stolní tennis

LITERÁRNÍ DROBKY

Autor: Pavel Němec

Hygiena

Do kavárny přišla hygienička. Když jsem ji, celý v bílem, v kuchyni uviděl, začal jsem blednout.

Vyjmenovávala nedostatky a ne a ne s tím přestat.

Prošla vše, od lednice až po záchody. Pak se zavřela s vedoucí v kanceláři. Nakonec činila pokuta 400 korun.

Hygienik hold chodí v bílých rukavičkách. (Když se o kontrole dověděl kolega, zbledl také a já ho musel přesvědčovat, že může na záchod, na velkou stranu).

Autor: Jaroslav Holiš

Šachová partie

Vojska dvou armád dávají se do pohybu. Už po krátké chvíli je armáda černého prakticky na lopatě. Rozdílná výkonnost soupeřů je znát. Nastává rozhodující okamžik, dochází na lámání chleba. Na tahu je černý. Vlastně černý král, stojící na poli g8, neboť je v šachu a žádnou figuru jinou nelze představit. Je pod silným tlakem armády bílého. Jak se rozhodne. Jsou dvě možnosti. Napětí stoupá. Buď posun na pole f8 nebo do rožního h8 pole. Hodiny tikají. Čas běží. Hraje se zkrácená Rapid hra, takže času není moc nazbyt. Po chvilce váhání jde černý král do rohu. A oddechuje si. Tímto tahem vlastně odvrací bezprostřední mat, který mu hrozil od bílé dámy. V poslední chvíli černý uviděl nekrytelnou hrozbu, a kdo by chodíval do ruhu dobrovolně? A přece to bylo jediné správné ústupové pole. Rozhodl se v poslední chvíli svých myšlenek, neboť král už byl v jeho rukou. Další průběh byl rychlý. Docházelo k výměnám figur, misky vah se vyrovnávaly a šachová partie spěla ke svému konci. Na straně černého zbyl rozhodný král a věrný pěšec. Na straně bílého monarcha a samojediná figura střelce. Pozice se vyrovnaly. Pěšec už nemohl při svém možném pochodu do dámy zabránit svému vzetí soupeřovým střelcem. Remiz!?, navrhuje černý? Bílý, ač naštván, že

tuto partii nevyhraje, musí návrh stvrdit: Co se dá dělat?! Lítý souboj skončil smírem.....

Pozvánka na výlet:

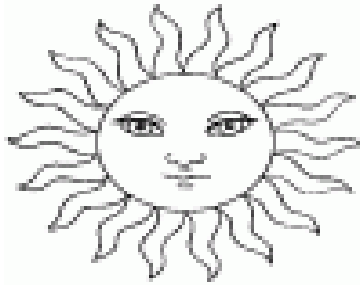
Planetárium Ostrava

zveme Vás na připravený program Hvěznárny a Planetária v Ostravě, který obsahuje Doteky světla a skryté krásy vesmíru...

Sraz v Mlýnku je v 10:30, program začíná v 11:30,

Vstupné je 35,-/osoba

Program trvá 60 minut



Česká společnost pro duševní zdraví

Pobočka Ostrava

Nádražní 196

702 00 Moravská Ostrava a Přívoz

email: csdz@volny.cz

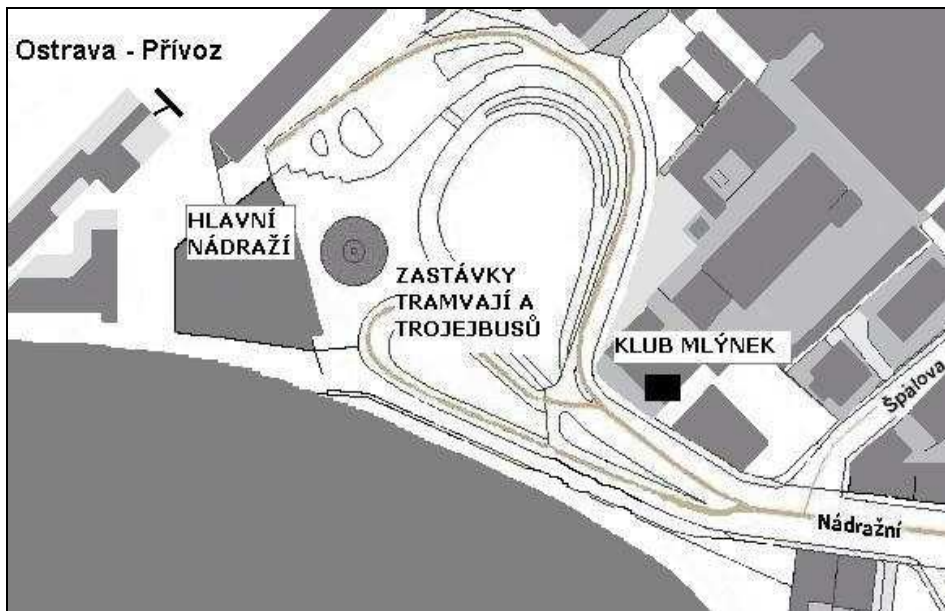
klubmlynek@seznam.cz

www.csdzo.unas.cz

telefon: 596

115 427

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:

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. Michaele 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
Nadaci zdraví pro Moravu**

Bankovní spojení:

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