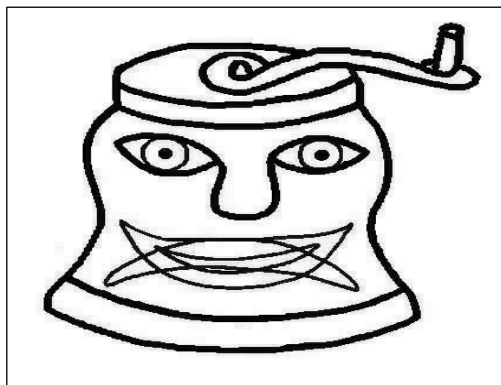


Život společnosti

Zpravodaj České společnosti pro duševní zdraví, pobočka Ostrava



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

Vážení příznivci Mlýnku

V měsíci listopadu se na vás těší cvičitelka Andrea, která vás seznámí s novou cvičitelskou metodou Zen Shiatsu, dále vás čekají sportovní aktivity, jako jsou kuželky, bowling a volejbal s Tomášem a kreativní dílna s Luckou. Můžete se také těšit na psychoterapeutické skupinky. Také jsou pro vás připraveny Vaše oblíbené aktivity, jako je cvičení na gymnastických míčích a vaření s Jiřinkou, šipky, 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.

Nezapomeňte, že 17. 11. je státní svátek - Den boje za svobodu a demokracii!!!

**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 1. 11. - 5. 11. 2010

Pondělí 1. 11. 2010

- 10:00 – 12:00 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
15:00 – 16:30 Bowling Nagano

Úterý 2. 11. 2010

- 10:00 – 12:00 Kreativní dílna s Luckou
13:00 – 15:00 Arterapie s Marcelou Pelikanovou
13:00 - 15:30 Stolní tenis

Středa 3. 11. 2010

- 09:00 – 11:00 Plavání - sraz před Čapkárnou v 9:30
13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 4. 11. 2010

- 10:00 – 11:00 Poradenská činnost
10:00 – 11:00 Zen Shiatsu
13:30 - 14:30 Cvičení na gymnastických balónech.
14:30 – 15:30 Balónkové masírování s Jiřinkou.

Pátek 5. 11. 2010

- 10:00 – 12:00 Volnočasová dílna
18:00 – 19:30 Volejbal – bližší informace u Tomáše Vozniaka

Program na týden od 8. 11. - 12. 11. 2010

Pondělí 8. 11. 2010

- 10:00 – 12:00 Volnočasová dílna
13:00 – 14:00 Společenství
13:00 – 15:00 Kuželky Sareza, dráha č.1, sraz v Mlýnku 12:20
14:00 – 15:00 Šipky. Není na škodu trochu potrénovat přesnost
16:00 - 18:00 Možnost návštěvy kina

Úterý 9. 11. 2010

- 10:00 – 12:00 Kreativní dílna s Luckou
14:00 – 15:00 Psychoterapeutická skupinka pod vedením MUDr. Marie Turkové
18:30 – 21:00 Divadelní představení - Apartmá v hotelu Plaza, DAD

Středa 10. 11. 2010

- 09:00 – 11:00 Plavání - sraz před Čapkárnou v 9:30
13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 11. 11. 2010

- 10:00 – 11:00 Poradenská činnost
10:00 – 11:00 Zen Shiatsu
13:30 - 14:30 Cvičení na gymnastických balónech.
14:30 – 15:30 Balónkové masírování s Jiřinkou.

Pátek 12. 11. 2010

- 09:00 – 12:00 Vaření s Jiřinkou
14:00 – 15:00 Psychoterapeutická skupinka pod vedením Denisy Janečkové
18:00 – 19:30 Volejbal – bližší informace u Tomáše Vozniaka

Program na týden od 15. 11. - 19. 11.2010

Pondělí 15. 11. 2010

10:00 – 12:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společensví

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

16:00 - 18:00 Možnost návštěvy kina

15:00 – 16:30 Bowling Nagano

Úterý 16. 11. 2010

10:00 – 12:00 Kreativní dílna s Luckou

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

Středa 17. 11. 2010

STÁTNÍ SVÁTEK – KLUB MLÝNEK UZAVŘEN!!!

Čtvrtek 18. 11. 2010

10:00 – 11:00 Zen Shiatsu

12:00 – 15:00 Volnočasová dílnička

Pátek 19. 11. 2010

10:00 – 12:00 Volnočasová dílna

18:00 – 19:30 Volejbal – bližší informace u Tomáše Vozniaka

Program na týden od 22. 11. - 26. 11.2010

Pondělí 22. 11. 2010

10:00 – 12:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společensví

13:00 – 15:00 Kuželky Sareza, dráha č.1, sraz v Mlýnku 12:20

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

16:00 - 18:00 Možnost návštěvy kina

Úterý 23. 11. 2010

10:00 – 12:00 Kreativní dílna s Luckou

13:00 – 15:00 Arterapie s Marcelou Pelikánovou

13:00 - 15:30 Stolní tenis

Středa 24. 11. 2010

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

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 25. 11. 2010

10:00 – 11:00 Poradenská činnost

10:00 – 11:00 Zen Shiatsu

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

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

Pátek 26. 11. 2010

09:00 – 12:00 Vaření s Jiřinkou

18:00 – 19:30 Volejbal – bližší informace u Tomáše Vozniaka

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 záchranná 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; nadaci Eli Lilly, Vyšší odborné škole sociální, a dalším.

Podporují nás:



Městský obvod
MORAVSKÁ OSTRAVA
A PŘÍVOZ

OSTRAVA!!!