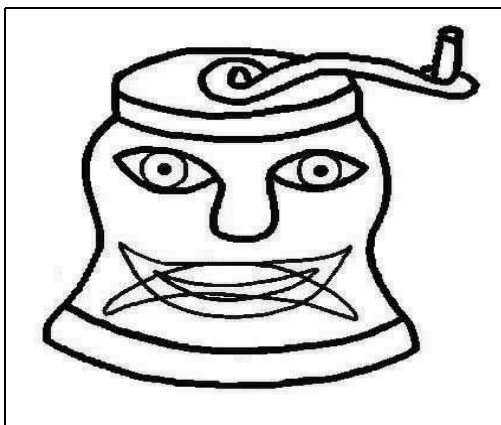


10. číslo 2007

Říjen

# Život společnosti

Zpravodaj České společnosti pro duševní  
zdraví, pobočka Ostrava



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

**Mlýnek**

## Vážení příznivci Mlýnku

Opět Vás všechny moc vítám na stránkách časopisu Život společnosti. Máme už definitivní podzim, ale i přesto nás čeká spousta příjemných aktivit v klubu Mlýnek. Jako první bych připomenula velice oblíbenou arteterapii s Marcelkou, cvičení na gymnastických míčích s Alenkou, vaření s Jiřinkou, šití s Tomem, šipky, šachy, počítače s Radimem a relaxaci. Dále nás čeká pár společných akcí, jako jsou evropské dny handicapu, kde se určitě zapojíme do sportovního programu, také nás čeká informační schůzka v PL Opava, která se na nás vždy obrací, pokud potřebuje předat informace o Mlýnku i jiných zařízeních, která mohou lidem s těmito

problémy pomoci a v neposlední řadě bude náš dlouho připravovaný halloweenský ples, kde si můžete donést nerjůznější masky o které budeme soutěžit. Také připomínám, že nás čekají dvě psychoterapeutické skupinky s Mgr. Michaelou Šputovou.

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 1. 10. - 5. 10. 2007

## Pondělí 1. 10. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

11:00 – 12:00 **Psychoterapeutická skupinka Mgr. Michaely Šputové**

13:00 – 14:00 Společenství

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

## Úterý 2. 10. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

11:00 – 12:00 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová

12:30 – 13:30 Počítače s Radimem

13:30 – 15:00 Arteterapie pod vedením p. Marcelky Pelikánové

## Středa 3. 10. 2007

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

13:00 – 15:30 Šachy

## Čtvrtek 4. 10. 2007

09:00 – 15:00 S handicapem na sportovní den, na programu jsou kulečky, kopaná a softball. Sportovní areál Poruba, SAREZA

## Pátek 5. 10. 2007

09:00 – 14:00 Vaření s p. Jiřinkou Adamčíkovou

14:00 – 15:30 Čajovna

*Od 1.10. do 5.10. Evropské dny handicapu, více informací u sociální*

*pracovnice*

# Program na týden od 8. 10. - 12. 10. 2007

## Pondělí 8. 10. 2007

09:00 – 13:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

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

## Úterý 9. 10. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

11:00 – 12:00 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová.

12:00 – 13:30 Počítače s Radimem

13:30 – 15:30 Arteterapie pod vedením p. Marcelky Pelikánové

## Středa 10. 10. 2007

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

13:00 - 15:30 Šachy

## Čtvrtek 11. 10. 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 12. 10. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

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.

13:30 – 15:30 Možnost zahrát si stolní tenis



# Program na týden od 15. 10. 2007 - 19. 10. 2007

## Pondělí 15. 10. 2007

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 14:00 Společenství

14:00 - 15:30 Šipky

## Úterý 16. 10. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

11:00 – 12:00 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová.

12:00 – 13:30 Počítače s Radimem

13:30 – 15:30 Arteterapie pod vedením p. Marcelky Pelikánové

## Středa 17. 10. 2007

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

13:00 – 15:30 Šachy

## Čtvrtek 18. 10. 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 19. 10. 2007

9:00 – 13:30 Volnočasová dílna

14:00 – 15:30 Možnost zahrát si stolní tenis

**9:00 – 15:30 Informační schůzka v PL Opava, zájemci, hlase se u sociální pracovnice**

# Program na týden od 22. 10. - 26. 10. 2007

## Pondělí 22. 10. 2007

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 14:00 Společenství

14:00 - 15:30 Šipky

## Úterý 23. 10. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

11:00 – 12:00 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová

12:30 – 13:30 Počítače s Radimem

## Středa 24. 10. 2007

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

14:00 - 15:30 Šachy

## Čtvrtek 25. 10. 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 26. 10. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

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.

14:00 – 16:00 Příprava občerstvení a pohoštění na ples

16:00 - ??? **Halloweenský ples**

# Program na týden od 29. 10. - 2. 11. 2007

## Pondělí 29. 10. 2007

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 14:00 Společenství

14:00 - 15:30 Šipky

## Úterý 30. 10. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

11:00 – 12:00 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová

12:30 – 13:30 Počítače s Radimem

13:30 – 15:30 Arteterapie pod vedením p. Marcelky Pelikánové

## Středa 31. 10. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička a vytírání společných prostor.

11:00 – 12:00 Psychoterapeutická skupinka Mgr. Michaely Šputové

14:00 - 15:30 Šachy

## Čtvrtek 1. 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 2. 11. 2007**

**09:00 – 14:00** Vaření s p. Jiřinkou Adamčíkovou

**14:00 – 15:30** Čajovna

# LITERÁRNÍ DROBKY

**Autor: Pavel Němec**

Dopis bráškově

Stává se mi, že celou hodinu nic nenapíši. Bráško, má to psaní pak smysl? A co má pak vůbec smysl? Někdy mám tak hlubokou chvíli zmaru, naštěstí to rychle přejde. Já vím, život je těžký a člověk nikdy neví, co se mu může stát. Důležité jsou data narození a smrti. To co je mezi tím se zdá být nevýznamné.

Novinky: Sestra je těhotná,

až otci dojdou síly, bude se muset prodat chalupa a máma má rok do důchodu

13.8.2007

Pavel Němec

**Autor: Michal Zemánek**

*Osmnáct obrázků*

Namaluj osmnáct obrázků

bílou tužkou na bílém výkrese,

aby je nikdo neviděl,

aby je nikdo neslyšel,

budou vypadat stejně,

vejde se do nich celý svět.  
Nouze, radost i tvé výkřiky.

Pozvánka na:

# Halloweenský ples



Kdy? 26. října v 16:00

Kde? Klub Mlýnek

Co si přineste: Zajímavé masky, dobrotky a dobrou náladu

Program: 14:00 – 16:00 příprava plesu,  
16:00 – 16:30 zahájení plesu,  
16:30 – 17:00 pěvecká soutěž,  
17:00 – 17:30 taneční soutěž,  
17:30 – 18:00 jiné soutěže,  
18:00 – 18:30 tombola,  
18:30 – 19:00 král a královna plesu +  
nejlepší

**maska**

**19:00 tanec, tanec a zase tanec...**



**Moc se na Vás těšíme.**

**Česká společnost pro duševní zdraví**

**Pobočka Ostrava**

**Nádražní 196**

**702 00 Moravská Ostrava a Přívoz**

**email: [csdz@volny.cz](mailto:csdz@volny.cz)**

**[klubmlynek@seznam.cz](mailto:klubmlynek@seznam.cz)**

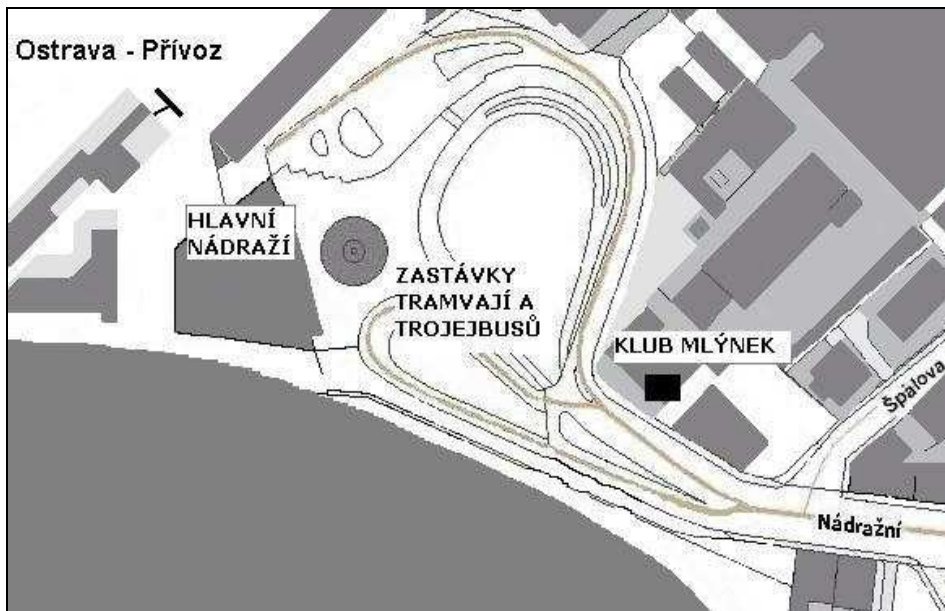
**[www.csdzo.unas.cz](http://www.csdzo.unas.cz)**

**telefon: 596**





## 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

**Lišák**

**Korespondenčně řešte šachovou partii:**

# Sudoku

Zadání na měsíc Říjen:

**Divadlo Jiřího Myrona**  
**Středa 24. října 2007 v 19:00**  
**hod.**

**John Kander**

**CABARET**  
**Činohra**

Objednáno 30 vstupenek do 9. a 10. řady v  
přízemí.

**Cena 90,-Kč - platí se předem!!!**

Zájemci hlase se nejpozději do pátku 8.  
října u člena ČSDZO pana Gustava Heczka,  
tel. č. 604 515 906

**Ve vlastním zájmu se nehlaste na  
poslední chvíli!!!**