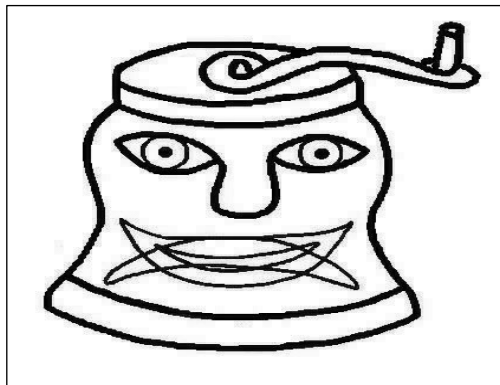


10. číslo 2011
Říjen

Život společnosti

Zpravodaj České společnosti pro duševní zdraví, pobočka Ostrava



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

Vážení příznivci Mlýnku

V říjnu zrealizujeme informační schůzku v OPL a můžete se těšit na halloweenskou diskotéku!!!
☺ Dále vás čekají sportovní aktivity, jako jsou šipky, bowling a volejbal s Tomášem, zpívání s kytarou a kreativní dílna s Luckou a opět začínáme cvičit Zen Shiatsu. 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, arteterapie 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 3. 10. - 7. 10. 2011

Pondělí 3. 10. 2011

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

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

Úterý 4. 10. 2011

10:00 – 11:00 Kreativní dílna s Luckou

12:30 – 14:30 Arteterapie se zpěvem v Nové síni Poruba

Středa 5. 10. 2011

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

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 6. 10. 2011

10:00 – 11:00 Cvičení Zen Shiatsu

13:30 - 14:30 Cvičení na gymnastických balónech, dle domluvy s Jiřinou A.

15:00 – 16:00 Bowling Nagano

Pátek 7. 10. 2011

09:00 – 13:00 Vaření

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

18:00 – 19:00 Volejbal

Program na týden od 10. 10. - 14. 10. 2011

Pondělí 10. 10. 2011

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

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

14:00 – 15:00 Kuželky Sareza

Úterý 11. 10. 2011

10:00 – 11:00 Kreativní dílna s Luckou

12:30 – 14:30 Arteterapie v Domě umění Ostrava, pod vedením
Marcely Pelikánové

Středa 12. 10. 2011

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

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 13. 10. 2011

10:00 – 11:00 Cvičení Zen Shiatsu

13:30 - 14:30 Cvičení na gymnastických balónech.
Dle domluvy s Jiřinou A.

Pátek 14. 10. 2011

10:00 – 11:00 Volnočasová dílnička

12:00 – 15:30 Halloweenská diskotéka

18:00 – 19:00 Volejbal

Program na týden od 17.10. - 21.10.2011

Pondělí 17. 10. 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 18. 10. 2011

10:00 – 11:00 Kreativní dílna s Luckou

13:00 – 15:00 Arteterapie se zpěvem v Nové síni Poruba

13:30 – 15:00 Informační schůzka v Opavě, stanice 17c

Středa 19. 10. 2011

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

12:00 – 14:00 Zpívání s kytarou

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 20. 10. 2011

10:00 – 11:00 Cvičení Zen Shiatsu

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

Dle domluvy s Jiřinou A.

15:00 – 16:00 Bowling Nagano

Pátek 21. 10. 2011

09:00 – 13:00 Vaření

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

Denisy Janečkové

18:00 – 19:00 Volejbal

Program na týden od 24.10. - 28.10.2011

Pondělí 24. 10. 2011

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

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

14:00 – 15:00 Kuželky Sareza

Úterý 25. 10. 2011

10:00 – 11:00 Kreativní dílna s Luckou

12:30 – 14:30 Arteterapie v Domě umění Ostrava, pod vedením

Marcely Pelikánové

Středa 26. 10. 2011

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

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 27. 10. 2011

10:00 – 11:00 Cvičení Zen Shiatsu

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

Dle domluvy s Jiřinou A.

Pátek 28. 10. 2011

STÁTNÍ SVÁTEK – KLUB MLÝNEK UZAVŘEN!!!

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; Mgr. 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:

OSTRAVA!!!

Lilly



Městský obvod
MORAVSKÁ OSTRAVA
A PŘÍVOZ