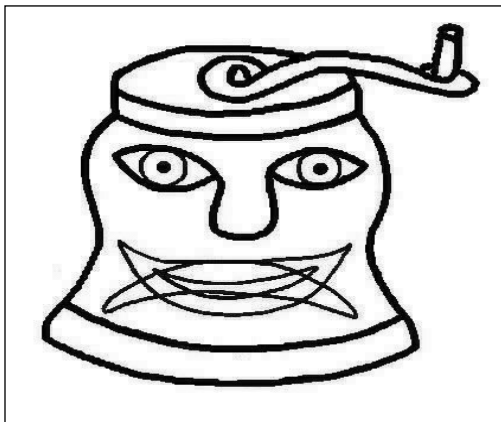


8. číslo 2007
SRPEN

Život společnosti

**Zpravodaj České společnosti pro duševní
zdraví, pobočka Ostrava**



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

Mlýnek

Vážení příznivci Mlýnku

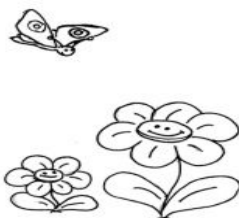
Úvedem bych velice ráda připomenula, že od 1. července se na Vás moc těším jako nová sociální pracovnice, jmenuji se Lucie Novotářská a někteří mě znají z praxe, kterou jsem v Mlýnku vykonávala, jiní mě poznají, jakmile navštíví Mlýnek. Velmi se na všechny moc těším a ráda Vám poradím s jakýmkoliv problémem :o)

Máme před sebou letní, teplý měsíc srpen, měsíc kdy je třeba využít slunečného počasí a vyrazit si na pár výletů. V Mlýnku toho taky využijeme a pojedeme se podívat do Teplic nad Bečvou na krásné jeskyně a lázně, dále pak do Třince na výstavu „Tvoříme pro radost“ a také nás čeká sportovně-odpočinkový den v Bělském lese, kde si zahrajeme petangue, hod létajícím talířem a benbington. Ovšem může nastat i nepříznivé počasí a v tom případě nás můžete navštívit a zahrát si s námi šipky, šachy, stolní tenis, petangue, vytvořit si něco ve volnočasové dílničce, zacvičit si na

gymnastických balónech s Alenkou Kollerovou, ušít si pěkný kousek s Tomem, relaxovat anebo se naučit pracovat s počítačem, což je nový kroužek pod vedením Radima Bertalana.

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.**



!POZOR!

Znali jste Jirku Králíka?

Víte o tom, že psal básně i povídky. Je možno si zakoupit jeho publikaci. Nedávno mu vyšla, máte možnost si jí obědnat u Tomáše Vozniaka za 70 Kč.

Program na týden od 30.7. - 3. 8. 2007

Pondělí 30.7. 2007

09:00 – 13:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

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

Úterý 31.7. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

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

12:30 – 14:00 Počítače s Radimem

14:00 – 15:30 Možnost hrát stolní tenis nebo petangue.

Středa 1.8. 2007

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

13:00 – 15:30 Šachy

Čtvrtek 2. 8. 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 3. 8. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

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 6. 8. - 10. 8.. 2007

Pondělí 6. 8. 2007

09:00 – 13:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

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

Úterý 7. 8. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

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

12:30 – 14:00 Počítače s Radimem

14:00 – 15:30 Možnost hrát stolní tenis nebo petangue.

Středa 9. 8. 2007

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

14:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 10. 8. 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 11. 8. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

12:00 – 13:00 Možnost hrát stolní tenis či petanque.

13:00 – 15:30 **Bělský Les**, zahrajeme si petanque, benbington a budeme házet létajícím talířem, pokud to bude možné, třeba i opékat buřty.... :o)

Více informací u sociální pracovnice.

Program na týden od 13. 8. 2007 – 17. 8. 2007

Pondělí 13. 8. 2007

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 14:00 Společenství

14:00 - 15:30 Šipky

Úterý 14. 8. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

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

12:30 – 14:00 Počítače s Radimem

14:00 – 15:30 Možnost hrát stolní tenis nebo petangue.

Středa 15. 8. 2007

08:30 – 16:00 Výlet do Teplic nad Bečvou, sraz v Mlýnku 8:00 (návštěva Jeskyně a Lázní, plavky sebou) Více informací u sociální pracovnice.

Čtvrtek 16. 8. 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 17. 8. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

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 20. 8. - 24. 8. 2007

Pondělí 20. 8. 2007

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 14:00 Společenství

14:00 - 15:30 Šipky

Úterý 21. 8. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

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

12:30 – 14:00 Počítače s Radimem

14:00 – 15:30 Možnost hrát stolní tenis nebo petangue

Středa 22. 8. 2007

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

14:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 23. 8. 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 24. 8. 2007

9:00 – 12:00 Volnočasová dílnička

12:00 – 15:30 Čajovna

Program na týden od 27. 8. - 31. 8. 2007

Pondělí 27. 8. 2007

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 14:00 Společenství

14:00 - 15:30 Šipky

Úterý 28. 8. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

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

12:30 – 14:00 Počítače s Radimem

14:00 – 15:30 Možnost hrát stolní tenis nebo petangue.

Středa 29. 8. 2007

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 30. 8. 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 31. 8. 2007

10:00 – 15:30 Výstava v Třineckých železárnách, „Tvoříme pro radost“
více informací u sociální pracovnice.

LITERÁRNÍ DROBKY

Autor: KREIZI.

Povídka

MILENKA NEBO VOSA?

Pan Karel přijde domů z práce v novém roláku.

-Co to máš, zeptá se ho žena Lena příkře.

-Koupil jsem si rolák.

-Vždyť ti oblečení kupuju já.

-Líbil se mi.

-Kolik stál?

-Třistapadesát.

-Karle, Karle, svetrů máš přece dost.

Po večeři se pan Karel vytratí do ložnice, kde se svlékne a ulehne.

-Co je ti, Karle, ptá se žena starostlivě.

-Necítím se dnes nějak dobře.

-Ale víš že dneska máme milovací den, řekne žena rozverně a rychle sundá z pana Karla pokrývku. Vtom strne. –Co, co to máš?

-Kde?

Na krku máš cucflek.

-Ale ne, to mě píchla vosa.

-Tak proto ten rolák.

-Věděl jsem, že když se to dozvíš, budeš jančit.

-Karle, ty máš nějakou ženskou.

-Ale ne, vážně to byla vosa.

Žena se rozpláče.

-Nebreč.

Chci to mít černé na bílém, zítra zajdem k doktorovi.

A tak druhý den vejdou do ordinace doktora Pálky. Doktor si zčervenale místo pozorně prohlíží.

-Vypadá to na hmyz, paní Ctiradová.

-Můžete mu vzít krev, chci mít jistotu.

-To můžu, ale není to nezbytný úkon, budu po Vás požadovat sto korun.

-Ráda to zaplatím.

O dva dny později jsou pan Karel se svou ženou u doktora znovu.
-Tak jsme zjistili v krvi Vašeho manžela vosí jed.
-Opravdu, nedůvěřivě se ptá paní Lena.
-Tady máte zprávu z laboratoře, podává jí papír doktor.
Když jdou manželé z ordinace, doktor na pana Karla spiklenecky mrkne.
Píp, naskočí panu Karlovi v mobilu esemeska.
-Tak co, už jsi ji řekl, že se s ní rozvedeš, čte Karel.

Autor: Jirka S.

**Smíšené verše
2005**

Jsmo jako korouhvičky...

Potůčky vody lemuji cestu;
občas ji přemostí
a zmizí kamsi v louky
Jsme malé rozinky topící se v těstu
zvětralých známostí,
z polohrubé mouky

Slunko už hřeje přihrbená záda;
hází nám prasátka
jak chce do výlohy
A my jsme sladcí jako limonáda,
co si u lehátka
prchá do oblohy

Poslední rampouch vydech' o víkendu...
Zapalte svíčky
pro zemřelé!!!
Nebuďme písni podléhajíc trendům,
nestálé korouhvičky
na kostele...

Seznamte se s novou aktivitou:

Počítače s Radimem

Pro všechny, kdo mají zájem naučit se pracovat nejen s počítačem, ale i s internetem. Tento kroužek bude probíhat každé úterý od 12:30 do 14:00 a ve čtvrtek od 11:30 do 13:00.

Společně se naučíme jak pracovat s:

- **wordem a excelem,**
- **kalkulačkou,**
- **internetem,**
- **programem, který nabízí hry (karty, bomby)**

Moc se na Vás těšíme.

**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**

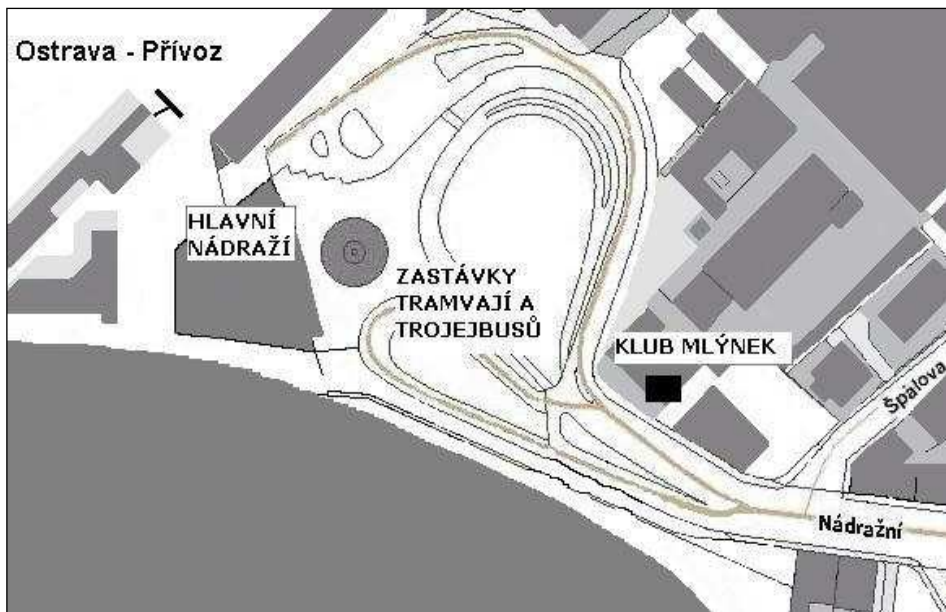
Lucie Novotářská, DiS.

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
Linka důvěry
Městská záchranná služba

PhDr. Alice Bäcková, psycholog

553 695 111
596 618 908
596 192 440
596 192 474
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. Michaelle 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**

Bankovní spojení:

IČO: 15503950, Česká spořitelna a.s. Ostrava I, nám. Dr. E.

Beneše č.ú. 1646655369/0800

Lišák

Korespondenčně řešte šachovou partii:

Sudoku

Srpnové zadání: