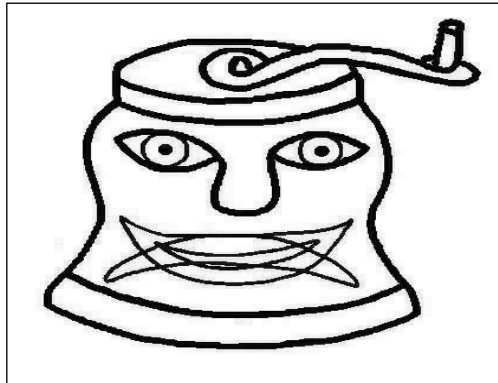


Život společnosti

Zpravodaj České společnosti pro duševní zdraví, pobočka Ostrava



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

Vážení příznivci Mlýnku

V měsíci srpnu se můžete těšit na výlet do Šilheřovic, minigolf a 2 psychoterapeutické skupinky. Také jsou pro vás připraveny Vaše oblíbené aktivity, jako je cvičení na gymnastických míčích a vaření s Jiřinkou, šipky, stolní tenis a šachy. Upozorňujeme, že arteterapie je z důvodu dovolené zrušena a bude až 24. a 31.8. 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 2. 8. - 6. 8. 2010

Pondělí 2. 8. 2010

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společensví

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

16:00 - 18:00 Možnost návštěvy kina

Úterý 3. 8. 2010

09:00 – 11:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 15:30 Stolní tenis

Středa 4. 8. 2010

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

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 5. 8. 2010

09:00 - 12:00 Volnočasová dílnička.

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

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

Pátek 6. 8. 2010

09:00 – 15:00 Výlet do Šilheřovic – Zámek a golfový areál

Program na týden od 9. 8. - 13. 8. 2010

Pondělí 9. 8. 2010

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společensví

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

16:00 - 18:00 Možnost návštěvy kina

Úterý 10. 8. 2010

09:00 – 11:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 15:30 Stolní tenis

Středa 11. 8. 2010

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

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 12. 8. 2010

09:00 – 12:00 Volnočasová dílnička

13:00 – 15:30 Minigolf Pískové doly

Pátek 13. 8. 2010

10:00 – 12:00 Vaření s Jiřinkou

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

Program na týden od 16.8. - 20.8.2010

Pondělí 16. 8. 2010

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 17. 8. 2010

09:00 – 11:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 15:30 Stolní tenis

Středa 18. 8. 2010

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

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 19. 8. 2010

09:00 - 12:00 Volnočasová dílnička.

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

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

Pátek 20. 8. 2010

09:00 – 12:00 Volnočasová dílnička

14:00 - 15:00 Posezení v Mlýnku

Program na týden od 23.8. - 27.8.2010

Pondělí 23. 8. 2010

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 24. 8. 2010

09:00 – 11:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 15:30 Stolní tenis

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

Středa 25. 8. 2010

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

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 26. 8. 2010

09:00 - 12:00 Volnočasová dílnička.

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

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

Pátek 27. 8. 2010

10:00 – 14:00 Vaření s Jiřinkou

04:00 – 15:00 Psychoterapeutická skupinka pod vedením Denisy Janečkové

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 záchraná 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; Vyšší odborné škole sociální, a dalším.

Podporují nás:



Městský obvod
MORAVSKÁ OSTRAVA
A PŘÍVOZ

OSTRAVA!!!