

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

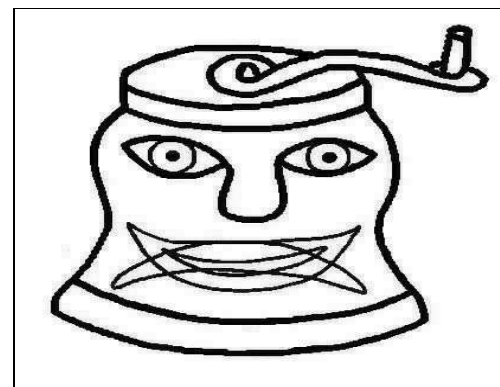
Bankovní spojení:

IČO: 15503950, Česká spořitelna a.s. Ostrava I, nám. Dr. E. Beneše č.ú
1646655369/0800

2. číslo 2008
Únor

Život společnosti

Zpravodaj České společnosti pro duševní
zdraví, pobočka Ostrava



informace - konzultace - volnočasové
a svépomocné aktivity klubu

Mlýnek

Po - Pá

9:00 - 15:30

Roční členské příspěvky:

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.csdzo.unas.cz

telefon: 596 115 427

Kontaktní osoby - členové rady ČSDZO:

Ing. Jan Svorník	předseda
Ing. Igor Smetana	místopředseda
Tomáš Vozniak	člen rady

Lucie Novotářská, DiS.	sociální pracovnice
------------------------	---------------------

Klub Mlýnek otevřen:



200,-Kč

Korespondenčně řešte šachovou partii:

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

Lišák

Vážení příznivci Mlýnku

Před námi je měsíc únor, ve kterém budeme mít opět spoustu aktivit a překvapení... od 5. února se na nás zase přijde podívat paní Marcelka

Pelikánová, se kterou budeme mít arteterapii, 8. února se jdeme podívat do galerie Parník spolu s panem fotografem Otakarem Matuškem a 15. února nás čeká ples, na kterém si užijeme spoustu

legrace a zábavy

:o)

Ostatní Vaše oblíbené aktivity nadále trvají, jako je cvičení na gymnastických míčích s Alenkou, vaření s Jiřinkou, šití s Tomem, šipky, šachy a relaxace.

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 4. 2. - 8. 2. 2008

Pondělí 4. 2. 2008

09:30 – 12:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

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

Úterý 5. 2. 2008

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

13:30 – 15:00 Arteterapie, pod vedením Marcelky Pelikánové

Středa 6. 2. 2008

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

13:00 – 15:30 Šachy

Čtvrtek 7. 2. 2008

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

13:30 - 14:30 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová.

Pátek 8. 2. 2008

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.

13:00 – 15:30 Výstava v klubu Parník

Divadlo Jiřího Myrona

Pátek 7.února 2008 v 19:00 hod.

P. Stone – J. Styne – B. Merrill

**SUGAR
(Někdo to rád horké)**

muzikál

Cena 85,-Kč – platí se předem !!!

Zájemci hlase se nejpozději do pátku 15. února 2008 u člena
ČSDZO pana Gustava Heczko, tel. č. 604 515 906

Objednáno 30 vstupenek do 13. a 14. řady v přízemí.

Ve vlastním zájmu se nehlaste na poslední chvíli!!!

Sudoku

Program na týden od 11. 2. - 15. 2. 2008

Zadání na měsíc Únor:

Pondělí 11. 2. 2008

09:00 – 13:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

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

Úterý 12. 2. 2008

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

13:30 – 15:00 Arteterapie, pod vedením Marcelky Pelikánové

Středa 13. 2. 2008

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 14. 2. 2008

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

13:30 - 14:30 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová.

Pátek 15. 2. 2008

9:00 – 14:00 Vaření s p. Jiřinkou Adamčíkovou

12:00 – 16:00 Valentýnský ples

Program na týden od 18. 2. - 22. 2. 2008

Pondělí 18. 2. 2008

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 14:00 Společenství

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

Úterý 19. 2. 2008

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

13:30 – 15:00 Arteterapie, pod vedením Marcelky Pelikánové

Středa 20. 2. 2008

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

13:00 – 15:30 Šachy

Čtvrtek 21. 2. 2008

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

13:30 - 14:30 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová.

Pátek 23. 2. 2008

11:00 - 12:00 Šití s Tomem. Pro ty, kteří mají zájem naučit se šít na šicím stroji. Pak zvládneme třeba chňapky, prostírání. Bude se šít co 14dní.

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

VTÍPKY

Pozvánka na:

Valentýnský ples

Dne 15. února 2008 ve 12:00 začínáme opět „plesat“

během plesu si zahrajeme nejrůznější zábavné hry, zatancujeme,
zkusíme ty nejlepší dobroty a vyhlásíme nejlepšího tanečníka a královnu
a krále plesu :o)

Vstupné je 25,-Kč

Čeká nás také tombola, takže nezapomeňte něco pěkného přinést...

Hrát a zpívat nám bude pan Smyček

Těšíme se na Vás



Pasou se dvě krávy a jedna zvedne hlavu a udělá : "Bůůůůůůů..." A
druhá na to : "No, teď jsem to chtěla říct..."

Na telegrafním drátě visí několik netopířů hlavou dolů a tu náhle z
ničeho nic se jeden prudce otočí a zůstane hlavou nahoru. "Hele co je
s ním ??" Ptá se jeden. "Nevím, asi omdlel !!"

Ptá se malej velbloud matky.

"Mamko, proč máme takové velké hrby?"

"To proto abysme si tam dávali vodu"

"A mamko a na co máme takové velké obočí?"

"To proto, aby když bude bouřka nám nešel písek do očí"

"A mamko na co nám to všechno je v ZOO?"

Hodně přší. Najednou nikdo zvoní. Manžel jde otevřít a před bránou
stojí tchyně.

"Propánajána, maminko, proč stojíš na tom dešti? Jdi radši domů,
vždyť budeš celá mokrá."

ředsíně se ozve: "Mááámíí, máá-míí!" Matka se rozkřikne: "Pepičku,
proč na mně křičíš, prosím tě, přijď mi to říct pěkně sem, jsem v
obýváku!" Ťapkání a potom dotaz: "Mamí, šlápl jsem do hovínka,
nevíš, kde si můžu umýt sandálek?"

Policajt říká své ženě: "Tak si představ Mařka, že mi doktor dal
prášky na hlavu. Ale když se předkloním tak mi padají."

Program na týden od 25. 2. - 29. 2. 2008

Pondělí 25. 2. 2008

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 14:00 Společenství

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

Úterý 26. 2. 2008

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

13:30 – 15:00 Arteterapie, pod vedením Marcelky Pelikánové

Středa 27. 2. 2008

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

13:00 – 15:30 Šachy

Čtvrtek 28. 2. 2008

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

13:30 - 14:30 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová.

Pátek 29. 2. 2008

9:00 – 14:00 Vaření s p. Jiřinkou Adamčíkovou

14:00 – 15:30 Možnost zahrát si stolní tenis, či jiné zábavné hry.

LITERÁRNÍ DROBKY

Autor: Petr Kreizi

KOUZLO UMĚLOSTI

Manželé Konipasovi leželi vedle sebe na rozložitém letišti, majíce přitom na očích virtuální brýle. Oba museli prožívat něco mimořádného, pan Konipas se třásl jako osika, zatímco jeho paní se za doprovodu nepravidelných vzdechů vertikálně pohybovala v bocích. Když bylo po všem, oba položili brýle na noční stolky a něžně se chytli za ruce.

-To ti řeknu, ta Sabrina je číslo, slastně se protáhl pan Konipas.

-Mně zase Majka půjčila duet Kennedyho s Martinem Lutherem Kingem. Černý šel na mě zhurta jako divočák, kdežto bílý to vyvažoval svými něžnůstkami.

-Se dvěma ženskýma bych to dělat nemohl, prohlásil pan Konipas, to bych se nemohl soustředit.

-To Majka si to už rozdala i s King-Kongem, uchichtla se paní Konipasová.

-A co říkala, pokud ji teda neroztrhal?

-Prý to dostává nový rozměr, milovat se s chlupatou obludou.

A tak dny ubíhaly v rodinném dvoukruží, když tu jednoho podvečera začal počítat vyvolávat signály nejvyšší důležitosti. Manželé se srazili u dveří pracovního pokoje.

>Obdržel jsem zprávu z ústavu pro kontrolu porodnosti, pravil komputer slavnostním hlasem.

-Tak spust', vyhrkli oba překotně.

>Vážení manželé Konipasovi,

po vyhodnocení všech testů bylo rozhodnuto vám povolit jedno dítě v

dělnické třídě A. Váš potomek bude muset být vzhledem k vašemu charakterovému profilu geneticky upraven.

Manželé se po chvíli nehybnosti navzájem objali.

-To je díky anarchistické minulosti tvého dědečka, podotkl pan Konipas.

-Nebo kvůli tvé psychické nevyrovnanosti, vrátila mu žena.

-Kdybysme byli zapojeni do systému, mohli jsme mít inteligenta a nikdo by se nám v něm nehrabal, ulevil si muž.

-Ále co, políbila ho žena, mohlo to dopadnout ještě hůř.

Když pan Konipas večer zasouval disketu se svou Sabrínou, do ložnice náhle vplula jeho nahá choť. Panu Konipasovi spadla překvapením brada.

-Děťátko se samo neudělá, přitulí se k němu žena smyslně.

-Já dneska ještě nejsem připraven, brání se muž roztřeseným hlasem.

-Kdyby si k tobě přilehla Sabrína, byl bys připraven natošup.

-To je přece něco jiného, ohradí se pan Konipas, ty už jsi to s někým zkoušela, takhle naživo?

-Jednou mě jeden poustevník bez počítače málem svedl.

-No vidíš, nějaké zkušenosti už máš. Majo, neuděláme to raději ve zkumavce, zakoulí pan Hustoles prosebně očima.

-Kájo, víš kolik to dneska stojí, pohladí ho žena po tváři.

Pan Konipas si začal rozpačitě svlékat pyžamo a v bezsvětí zatím Orea vyvolala jednu čistou, dělnickou dušičku.

