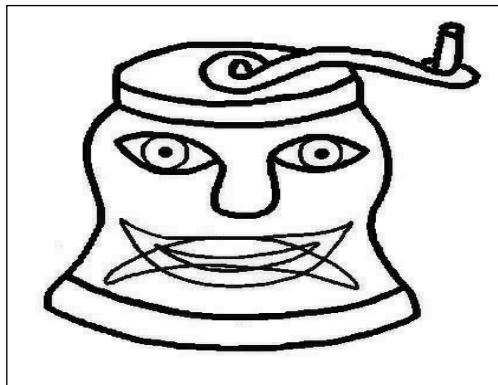


2. číslo 2011

Únor

Život společnosti

Zpravodaj České společnosti pro duševní zdraví, pobočka Ostrava



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

Vážení příznivci Mlýnku

V únoru se můžete těšit na naši novou aktivitu Zpívání s kytarou, tak si přijďte s námi zazpívat ☺ Dále vás čekají sportovní aktivity, jako jsou šipky a volejbal s Tomášem, Zen Shiatsu a kreativní dílna s Luckou. 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, ateterapie 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 31. 1. - 4. 2. 2011

Pondělí 31. 1. 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 1. 2. 2011

10:00 – 11:00 Kreativní dílna s Luckou

13:00 – 15:30 Arteterapie v Nové síni, Ostrava Poruba, pod vedením Marcely Pelikánové

Středa 2. 2. 2011

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

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 3. 2. 2011

10:00 – 11:00 Zen Shiatsu

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

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

Pátek 4. 2. 2011

09:00 – 12:00 Volnočasová dílna

Program na týden od 7. 2. - 11. 2. 2011

Pondělí 7. 2. 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 8. 2. 2011

10:00 – 11:00 Kreativní dílna s Luckou

13:00 – 15:30 Arteterapie v Nové síni, Ostrava Poruba, pod vedením Marcely Pelikánové

Středa 9. 2. 2011

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

12:00 – 13:00 Zpívání s kytarou

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 10. 2. 2011

10:00 – 11:00 Zen Shiatsu

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

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

Pátek 11. 2. 2011

09:00 – 12:00 Vaření s Jiřinkou

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

18:00 – 19:30 Volejbal

Program na týden od 14.2. - 18.2.2011

Pondělí 14. 2. 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 15. 2. 2011

10:00 – 11:00 Kreativní dílna s Luckou

13:00 – 15:30 Arteterapie v Nové síni, Ostrava Poruba, pod vedením Marcely Pelikánové

Středa 16. 2. 2011

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

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 17. 2. 2011

10:00 - 11:00 Zen Shiatsu

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

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

Pátek 18. 2. 2011

09:00 – 12:00 Volnočasová dílnička

18:00 – 19:30 Volejbal

Program na týden od 21.2. - 25.2.2011

Pondělí 21. 2. 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 22. 2. 2011

10:00 – 11:00 Kreativní dílna s Luckou

13:30 – 15:00 Arteterapie v Nové síni, Ostrava Poruba, pod vedením Marcely Pelikánové

Středa 23. 2. 2011

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

12:00 – 13:00 Zpívání s kytarou

13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 24. 2. 2011

10:00 - 11:00 Zen Shiatsu

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

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

Pátek 25. 2. 2011

09:00 – 12:00 Vaření s Jiřinkou

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

18:00 – 19:30 Volejbal

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; nadaci Eli Lilly, Vyšší odborné škole sociální, a dalším.

Podporují nás:



Městský obvod
**MORAVSKÁ OSTRAVA
A PŘÍVOZ**

OSTRAVA!!!