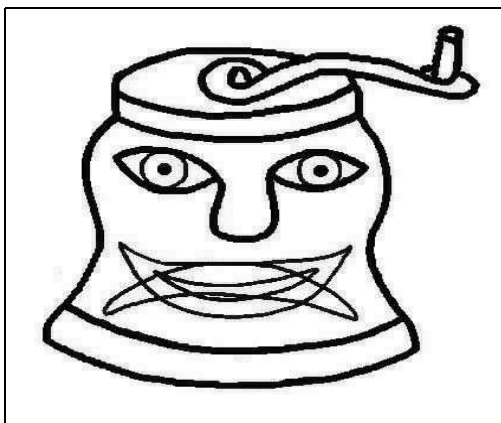


9. číslo 2007

ZÁŘÍ

Život společnosti

Zpravodaj České společnosti pro duševní
zdraví, pobočka Ostrava



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

Mlýnek

Vážení příznivci Mlýnku

Prázdniny nám už skončily, ale doufejme, že příjemné teplé počasí vydrží co nejdéle, protože bychom se zase rádi někam podívali do přírody

:o)

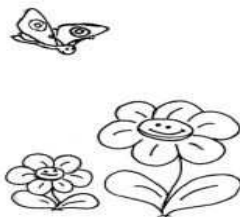
Tento měsíc nás toho opět čeká mnoho a ráda bych hned v úvodu připomenula, že nám od 11. září začíná Arteterapie s paní Marcelkou Pelikánovou, se kterou budeme kreslit každé úterý. Dalším novým kroužkem bude vaření s paní Jiřinkou Adamčíkovou už od 7. září, na který se moc těšíme... Také nás čeká 7. září Zábavné odpoledne, kde budeme hrát nejrůznější hry nejen na logiku, ale také na vyzkoušení lidských smyslů. 21. září si půjdeme

společně zasportovat na celý den do Domova duševního zdraví (Domečku), kde bude připraven kuželkový turnaj. Také Mens Sana nás zve 12. září na Den otevřených dveří a 13. září na akci Slavíme s Drozdíkem na Stodolní ulici. Ovšem v Mlýnku nás čekají také naše stále aktivity, jako šipky, šachy, stolní tenis, petangue, tvorba ve volnočasové dílničce, cvičení na gymnastických balónech s Alenkou Kollerovou, šití s Tomem, relaxace anebo počítače pod vedením Radima Bertalana. Na konec bych ráda připomenula, že máme nové webové stránky, které se průběžně doplňují, tak se podívejte: www.csdzo.unas.cz.

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 objednat u Tomáše Vozniaka za 70 Kč.

Program na týden od 3. 9. - 7. 9. 2007

Pondělí 3. 9. 2007

09:00 – 13:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

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

Úterý 4. 9. 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

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

Středa 5. 9. 2007

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

13:00 – 15:30 Šachy

Čtvrtek 6. 9. 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 7. 9. 2007

09:00 – 12:00 Vaření s p. Jiřinkou Adamčíkovou – premiéra

13:00 – 15:30 **Zábavné odpoledne**, přijďte si s námi zahrát nejrůznější hry a třeba vyhražete nějakou maličkost... :o)

Program na týden od 10. 9. - 14. 9. 2007

Pondělí 10. 9. 2007

09:00 – 13:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

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

Úterý 11. 9. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

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

12:00 – 13:30 Počítače s Radimem

13:30 – 15:30 Arteterapie pod vedením p. Marcelky Pelikánové

Středa 12. 9. 2007

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

13:00 - 15:30 Šachy

10:00 – 18:00 Den otevřených dveří v Mens Saně

Čtvrtek 13. 9. 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.

Od 15:30 Akce Mens Sany „Slavíme s Drozdíkem“, klub TEMPL na Stodolní ulici.

Pátek 14. 9. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

- 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 17. 9. 2007 – 21. 9. 2007

Pondělí 17. 9. 2007

- 11:00 - 12:00** Volnočasová dílnička
13:00 - 14:00 Společenství
14:00 - 15:30 Šipky

Úterý 18. 9. 2007

- 09:00 – 11:00** Volnočasová dílna
11:00 – 12:00 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová.
12:00 – 13:30 Počítače s Radimem
13:30 – 15:30 Arteterapie pod vedením p. Marcelky Pelikánové

Středa 19. 9. 2007

- 9:00 – 12:00** Vaření s p. Jiřinkou Adamčíkovou
13:00 – 15:30 Šachy

Čtvrtek 20. 9. 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 21. 9. 2007

Sportovní den v Domově duševního zdraví (kuželkový turnaj,...)

MLÝNEK UZAVŘEN !!!!

Program na týden od 24. 9. - 28. 9. 2007

Pondělí 24. 9. 2007

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 14:00 Společenství

14:00 - 15:30 Šipky

Úterý 25. 9. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

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

12:30 – 13:30 Počítače s Radimem

13:30 – 15:30 Arteterapie pod vedením p. Marcelky Pelikánové

Středa 26. 9. 2007

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

12:00 – 13:00 Relaxace s Luckou

14:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 27. 9. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.

11:30 – 13:00 Počítače s Radimem

13:00 - 14:00 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová.

14:00 – 15:30 **Historická ukázka zápalkových krabiček**

Pátek 28. 9. 2007

STÁTNÍ SVÁTEK – MLÝNEK UZAVŘEN !!!

LITERÁRNÍ DROBKY

Autor: KREIZI.

Povídka

TAŠKA

Byl vlahý letní večer. Na vídeňském Rathausplatzu se schylovalo k zahájení filmového představení Wágnerovy opery. Někteří hudbymilovní fandové už posedali do připravených lavic, zatímco jiní se ještě u nedalekých stánků občerstvovali smaženými krevetami a bílým vínem.

-Mohu si tady na chvíli nechat tašku, přistoupil k sedícímu čtyřicátníkovi neznámý Arab.

-Jenom jestli tam nemáte bombu, pravil s úsměvem pán.

-Nemusíte se bát, posmutněl cizinec a odešel.

-Co když tam vážně něco má, prolomila ticho sousedova žena.

Muž si ji pobaveně změřil. Dvě staré panny odvedle se zvedly a usedly opodál.

-Pojď, tamhle jde policajt, zatahala dáma manžela za rukáv.

Děda z o dvě řady dále se také odporoučel.

-Pojď rychle pryč, zaječela žena už hystericky.

Muži nakonec nezbylo, než ji následovat. Příchozí Arab se trochu podivil, kdeže se všichni poděli, pak se bezstarostně posadil a s chutí se pustil do svých langust. Představení mohlo začít.

Autor: Jaroslav Holiš

Vláha

Bílá oblaka po modré obloze plují,
v létě parném lidé své boty si zují
Smočí se v potůčku, jezírku, řece
chvilíčka zastudí, bolesti pominou,
na světě krásně je přece.

Možná se zatáhne -
vítr mrak bouřky přizene zas
na paprsek sluneční však
nezapomene nikdo , nikdo z nás.

Voda bouřky jezera, potoky zaplní -
lidem zas vláhu nebesa daly
země pookřává, tráva, stromy e zvedly
a květiny zavoněly vůní...

Autorka: Karla Svobodová

V hlavě zmatek

Vesele si zpívát
Vesele se smát
Smutkem někdy vřískat
Vlasy si trhat
Den ze dne se mění

Nic na tom není
V hlavě zmatek
Každý pátek
Se ptám sebe
Jak mi bude

Seznamte se s novou aktivitou:

Vaření s paní Jiřinkou

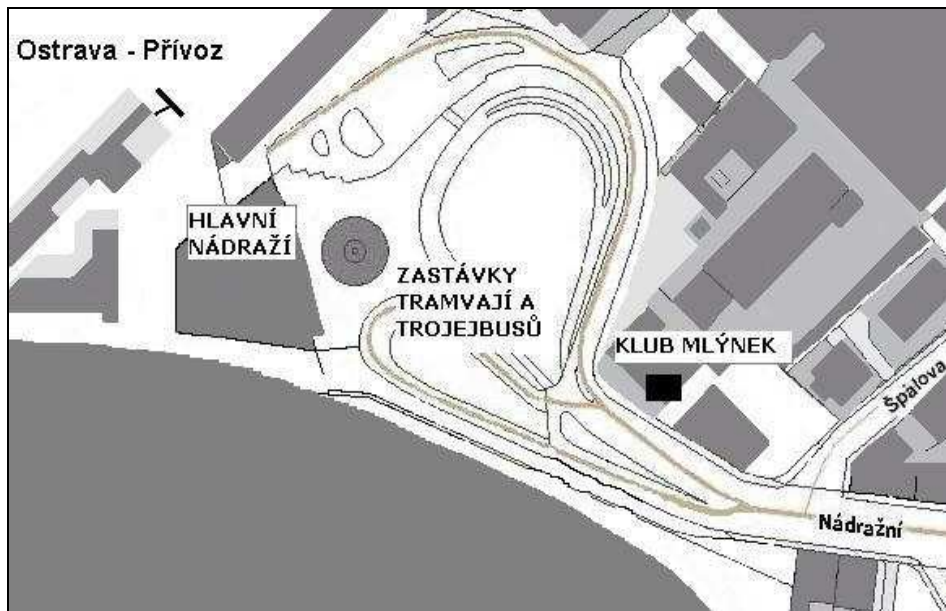
Co takhle se naučit vařit...? Od září budeme mít v Mlýnku nový kroužek vaření s paní Jiřinkou Adamčíkovou, která nás naučí jak uvařit ty nejlepší pochoutky a dobroty. Ale pozor kroužek vaření je jen pro zájemce, kteří se chtějí něco naučit, ne pro ty, kteří chtějí jen naplnit své žaludky!!!!

A co budeme vařit?

- Polevky, omáčky, zálivky, ...
- zeleninu, maso, ...
- puding, poháry, ...
- a ostatní dobrotky

Moc se na Vás těšíme.

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	553 695 111
Linka důvěry	596 618 908
Městská záchranná služba	596 192 440
	596 192 474
PhDr. Alice Bäcková, psycholog	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. 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
Magdě Bednářové a Janu Pírkovi
Nadaci zdraví pro Moravu

Bankovní spojení:

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

Lišák

Korespondenčně řešte šachovou partii:

Sudoku

Zadání na měsíc září:

Divadlo Jiřího Myrona
Pátek 28. září 2007 v 19:00
hod.

Emmerich Kálmán

HRABĚNKA MARICA
Opereta

Objednáno 30 vstupenek do 13 a 14 řady v
přízemí.

Cena 85,-Kč - platí se předem!!!

Zájemci hlase se nejpozději do pátku 14.
září u člena ČSDZO pana Gustava Heczka,
tel. č. 604 515 906

**Ve vlastním zájmu se nehlaste na
poslední chvíli!!!**