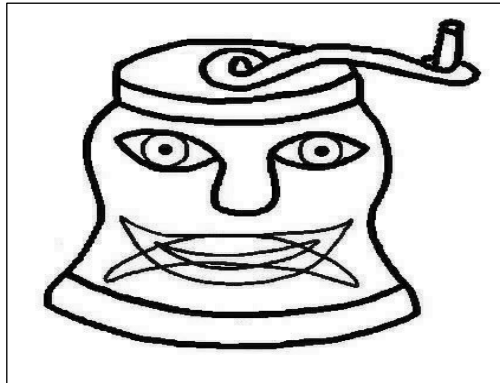


# Život společnosti

Zpravodaj České společnosti pro duševní zdraví, pobočka Ostrava



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

**Vážení příznivci Mlýnku**

Prázdniny končí a my se opět všichni sejdem v našem Mlýnku, kde jsou pro Vás připraveny nové aktivity a více sportu!!! První novinkou je nová Kreativní dílna s Luckou, kde budeme vyrábět nejrůznější dekorace. Novými pravidelnými sportovními aktivitami jsou Kuželky, minigolf a Bowling, takže se máte na co těšit. Dále nás čeká Informační schůzka v OPL a Aquapark Olešná. Také jsou pro vás připraveny Vaše oblíbené aktivity, jako je cvičení na gymnastických míčích a vaření s Jiřinkou, šipky, 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.

**Nezapomeňte, že 28. 9. má svátek Václav a je státní svátek, ovšem nemusíte být doma, ale můžete se podívat na Svatováclavskou pouť na náměstí Sv. Čecha.**

**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 30. 8. - 3. 9. 2010

### Pondělí 30. 8. 2010

10:00 – 12:00 Kreativní dílna s Luckou

13:00 – 14:00 Společenství

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

16:00 - 18:00 Možnost návštěvy kina

### Úterý 31. 8. 2010

09:00 – 11:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 15:30 Stolní tenis

### Středa 1. 9. 2010

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

13:00 - 15:30 Šachy

### Čtvrtek 2. 9. 2010

09:00 - 12:00 Volnočasová dílnička.

13:00 – 15:00 Kuželky Sareza, dráha č. 1, sraz v Mlýnku 12:20

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

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

### Pátek 3. 9. 2010

09:00 – 12:00 Vaření s Jiřinkou

10:00 – 11:00 Poradenská činnost

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

## Program na týden od 6. 9. - 10. 9. 2010

### Pondělí 6. 9. 2010

10:00 – 12:00 Kreativní dílna s Luckou

13:00 – 14:00 Společenství

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

16:00 - 18:00 Možnost návštěvy kina

### Úterý 7. 9. 2010

09:00 – 11:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 15:30 Informační schůzka v OPL, stan. č. 17c

16:00 – 17:30 Bowling Nagano

### Středa 8. 9. 2010

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

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

13:00 - 15:30 Šachy

### Čtvrtek 9. 9. 2010

09:00 – 12:00 Volnočasová dílnička

13:00 – 15:30 Minigolf Pískové doly

### Pátek 10. 9. 2010

09:00 – 15:30 Aquapark Olešná, více informací na Společenství dne 6. 9. 2010.

## Program na týden od 13.9. - 17.9.2010

### Pondělí 13. 9. 2010

10:00 – 12:00 Kreativní dílna s Luckou

13:00 – 14:00 Společenství

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

16:00 - 18:00 Možnost návštěvy kina

### Úterý 14. 9. 2010

09:00 – 11:00 Volnočasová dílnička

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

13:00 – 15:00 Kuželky Sareza, dráha č.1, sraz v Mlýnku 12:20

### Středa 15. 9. 2010

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

13:00 - 15:30 Šachy

### Čtvrtek 16. 9. 2010

09:00 - 12:00 Volnočasová dílnička.

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

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

18:30 – 21:00 DAD Ideální manžel - činohra

### Pátek 17. 9. 2010

09:00 – 12:00 Vaření s Jiřinkou

10:00 – 11:00 Poradenská činnost

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

## Program na týden od 20.9. - 24.9.2010

### Pondělí 20. 9. 2010

10:00 – 12:00 Kreativní dílna s Luckou

13:00 – 14:00 Společenství

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

16:00 - 18:00 Možnost návštěvy kina

### Úterý 21. 9. 2010

09:00 – 11:00 Volnočasová dílnička

13:00 - 15:30 Stolní tenis

16:00 – 17:30 Bowling Nagano

### Středa 22. 9. 2010

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

13:00 - 15:30 Šachy

13:20 – 15:30 Minigolf Ostrava Zábřeh, sraz v Mlýnku v 13:00

### Čtvrtek 23. 9. 2010

09:00 - 12:00 Volnočasová dílnička.

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

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

### Pátek 24. 9. 2010

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

## Program na týden od 27.9. - 1.10.2010

### Pondělí 27. 9. 2010

10:00 – 12:00 Kreativní dílna s Luckou

13:00 – 14:00 Společenství

13:00 – 15:00 Kuželky Sareza, dráha č. 1, sraz v Mlýnku 12:20

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

16:00 - 18:00 Možnost návštěvy kina

### Úterý 28. 9. 2010

**STÁTNÍ SVÁTEK – MLÝNEK UZAVŘEN!!!**

**POZOR – SVATOVÁCLAVSKÁ POUŤ NA NÁMĚSTÍ Sv. Čecha!!!**

### Středa 29. 9. 2010

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

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

13:00 - 15:30 Šachy

### Čtvrtek 30. 9. 2010

09:00 - 12:00 Volnočasová dílnička.

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

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

### Pátek 1. 10. 2010

10:00 – 14:00 Vaření s Jiřinkou

10:00 – 11:00 Poradenská činnost

14:00 – 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](mailto:csdz@volny.cz)  
[klubmlynek@seznam.cz](mailto:klubmlynek@seznam.cz)  
[www.csdzo.unas.cz](http://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 záchranná 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. Marcelu 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!!!**