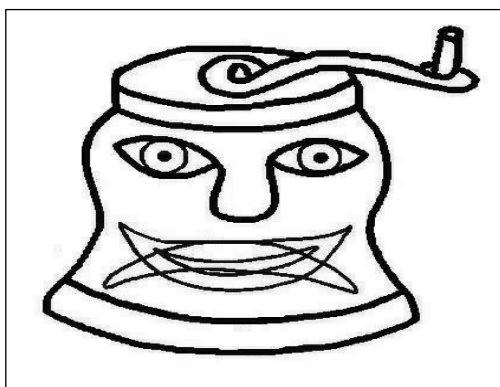


9. číslo 2011

Září

# Život společnosti

Zpravodaj České společnosti pro duševní zdraví, pobočka Ostrava



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

**Vážení příznivci Mlýnku**

V září se půjdeme opět podívat do Planetária v Ostravě na program Nebezpečná planeta ☺  
Dále vás čekají sportovní aktivity, jako jsou šipky, bowling a volejbal s Tomášem, zpívání s kytarou a kreativní dílna s Luckou a opět začínáme cvičit Zen Shiatsu. 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, arteterapie 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 29. 8. - 2. 9. 2011

### Pondělí 29. 8. 2011

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

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

### Úterý 30. 8. 2011

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

13:00 – 15:00 Arteterapie v Domě umění Ostrava, pod vedením Marcely Pelikánové

### Středa 31. 8. 2011

10:00 – 11:00 Kreativní dílna s Luckou

13:00 - 15:30 Šachy

### Čtvrtek 1. 9. 2011

13:30 - 14:30 Cvičení na gymnastických balónech. Dle domluvy s Jiřinou A.

### Pátek 2. 9. 2011

09:00 – 12:00 Volnočasová dílnička

## Program na týden od 5. 9. - 9. 9. 2011

### Pondělí 5. 9. 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 6. 9. 2011

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

13:00 – 15:00 Arteterapie v Domě umění Ostrava, pod vedením Marcely Pelikánové

### Středa 7. 9. 2011

10:00 – 11:00 Kreativní dílna s Luckou

13:00 - 15:30 Šachy

### Čtvrtek 8. 9. 2011

10:00 – 11:00 Zen Shiatsu

13:30 - 14:30 Cvičení na gymnastických balónech. Dle domluvy s Jiřinou A.

13:00 – 14:00 Bowling Nagano

### Pátek 9. 9. 2011

09:00 – 13:00 Vaření

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

17:00 – 19:00 Volejbal

## Program na týden od 12.9. - 16.9.2011

### Pondělí 12. 9. 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 13. 9. 2011

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

13:00 – 15:00 Arteterapie v Domě umění Ostrava, pod vedením Marcely Pelikánové

14:00 – 15:00 Kuželky

### Středa 14. 9. 2011

10:00 – 11:00 Kreativní dílna s Luckou

12:00 – 14:00 Zpívání s kytarou

13:00 - 15:30 Šachy

### Čtvrtek 15. 9. 2011

10:00 – 11:00 Zen Shiatsu

13:30 - 14:30 Cvičení na gymnastických balónech. Dle domluvy s Jiřinou A.

### Pátek 16. 9. 2011

09:00 – 12:00 Volnočasová dílnička

10:00 – 13:00 Planetárium Ostrava-Poruba, program Nebezpečná planeta

## Program na týden od 19.9. - 23.9.2011

### Pondělí 19. 9. 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 20. 9. 2011

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

### Středa 21. 9. 2011

10:00 – 11:00 Kreativní dílna s Luckou

13:00 - 15:30 Šachy

### Čtvrtek 22. 9. 2011

10:00 – 11:00 Zen Shiatsu

13:30 - 14:30 Cvičení na gymnastických balónech. Dle domluvy s Jiřinou A.

13:00 – 14:00 Bowling Nagano

### Pátek 23. 9. 2011

09:00 – 13:00 Vaření

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

17:00 – 19:00 Volejbal – poslední venkovní utkání!

## Program na týden od 26.9. - 30.9.2011

### Pondělí 26. 9. 2011

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna

13:00 – 14:00 Společenství

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

### Úterý 27. 9. 2011

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

13:00 – 15:00 Arteterapie v Domě umění Ostrava, pod vedením Marcely Pelikánové

14:00 – 15:00 Kuželky

### Středa 28. 9. 2011

STÁTNÍ SVÁTEK – KLUB MLÝNEK UZAVŘEN!!!

### Čtvrtek 29. 9. 2011

10:00 – 11:00 Zen Shiatsu

13:30 - 14:30 Cvičení na gymnastických balónech. Dle domluvy s Jiřinou A.

### Pátek 30. 9. 2011

09:00 – 12:00 Volnočasová dílnička

## 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 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; Mgr. 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:**

**OSTRAVA!!!**

*Lilly*



Městský obvod  
MORAVSKÁ OSTRAVA  
A PŘÍVOZ