



PROGRAM MENS SANA o.p.s. leden 2016



Aktivity (řazeno podle abecedy):

- Akce plánované v lednu 2016 – více u jednotlivých dnů:
 - Vernisáž tvárných děl Petry Janků v Kafárně Spirála – 13.1.
 - Plavání – 13.1. (viz i níže)
 - Čtení ze šuplíku – 14.1.
 - Klub Dobré duše – 21.1.
 - Poslech retro-hudby z gramofonu s Pavlem Ševčíkem při tvorbě na dílně – 28.1.
- Akce plánované v únoru 2016:
 - Muzikoterapie 1. února od 11:30 (Ukrajinská, D. Podrazová)
 - Setkání na Skautské s bazárkem a poslechem retrohudby – 5. února 9 – 13
- Angličtina pokročilí, angličtina mírně pokročilí – zájemci, dávejte vědět klíčovým pracovníkům
- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou), výtvarná tvorba s akademickým malířem O. Tkačíkem – PO - není, ÚT 15-18, ST,ČT 8-12, PÁ 8-15
- Dílna – docházka uživatelů dle předchozí domluvy, Skautská
 - Každé PO 8-15 kreativní dílna
 - každé ÚT 8-13 kreativní dílna
 - každá ST 8-18 kreativní dílna
 - každý ČT 8-12 kreativní a keramická dílna; 12-15 vitrážová dílna
 - každý PÁ 8-15 kreativní dílna

V rámci kreativní dílny pracují uživatelé různými technikami (např. práce s textilem, drátkování a mnoho dalších).

- Divadelní soubor Netřesk – termíny jsou účastníkům upřesňovány
- Hospodaření s penězi - docházka uživatelů dle předchozí domluvy (individuálně)
- Hudební soubor Třesk – termíny jsou účastníkům upřesňovány
- Job klub – zájemci, dávejte vědět klíčovým pracovníkům
- Klub maminek a tatínek menších dětí – další setkání bude upřesněno
- Křesťanský klub Anežka – ST 13-14, Ukrajinská
- PC učebna – docházka uživatelů dle předchozí domluvy, Ukrajinská, aktivity A. Merendové (pravidelné termíny dle osobní domluvy):

- **Kognitivní rehabilitace**
 - Individuální kognitivní rehabilitace na PC
 - Individuální kognitivní rehabilitace „tužka, papír“
- **Těsnopis**
- **PC Excel 2007**
- **PC kondiční kurz**
- **PC začátečníci**
- **Psaní všemi deseti**
- **Plavání pod lékařským dohledem společně s Klubem E - 13.1., plavání probíhá od 16 do 17 h, Fakultní nemocnice (pouze pro nahlášené A. Liškovi, vstupné 30 Kč)**
- **Skupiny (terapeutické)**
 - Skupina Dobráci - v domluvené PO 14:30-16, Kafárna Spirála**
 - Skupina Poupata - v domluvené PO 10:00-11:30, Kafárna Spirála**
 - Skupina Sluníčko – v domluvené PO 10:00-11:30, Kafárna Spirála**
 - Skupina Nový den – v domluvené ČT 12-13:30 nebo čas dle domluvy, Kafárna Spirála**
 - Skupina pro rodiče a blízké – 1x měsíčně dle domluvy, Ukrajinská**
- **Zahradničení s Dájou Holušovou – nyní přes zimu pouze dílčí aktivity dle osobní domluvy**



PONDĚLÍ 4.1.

- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou)
- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)
- **10:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská, posunutý začátek z důvodu první organizační porady v měsíci)**
- 10:00 – 11:30 skupina Sluníčko (Kafárna Spirála, M. Dobrá, H. Černá)
- 14:30 – 16:00 skupina Dobráci (Kafárna Spirála, M. Dobrá, H. Černá)

ÚTERÝ 5.1.

- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou) 15:00 – 18:00 malování s akademickým malířem (O. Tkačík)
- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)
- 8:00 – 13:00 kreativní dílna (Skautská)

STŘEDA 6.1.

- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou) 8:00 – 12:00 malování s akademickým malířem (O. Tkačík)
- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)

- 8:00 – 18:00 kreativní dílna (Skautská)
- 13:00 – 14:00 křesťanský klub Anežka (Ukrajinská)

ČTVRTEK 7.1.

- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou) 8:00 – 12:00 malování s akademickým malířem (O. Tkačík)
- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)
- 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
- 8:00 – 12:00 keramická dílna (Skautská)
- 11:00 – 12:30 skupina Nový den (Kafárna Spirála, M. Dobrá, H. Černá)
- 12:00 – 15:00 vitrážová dílna (Skautská)

PÁTEK 8.1.

- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou) 8:00 – 15:00 malování s akademickým malířem (O. Tkačík)
- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)
- 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)



PONDĚLÍ 11.1.

- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou)
- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)
- 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
- 10:00 – 11:30 skupina Poupata (Kafárna Spirála, M. Dobrá, H. Černá)

ÚTERÝ 12.1.

- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou) 15:00 – 18:00 malování s akademickým malířem (O. Tkačík)
- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)
- 8:00 – 13:00 kreativní dílna (Skautská)

STŘEDA 13.1.

- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou) 8:00 – 12:00 malování s akademickým malířem (O. Tkačík)
- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)
- 8:00 – 16:30 kreativní dílna (Skautská; **provoz je mimořádně zkrácen kvůli návštěvě vernisáže výtvarných děl Petry Janků v Kafárně Spirála**)
- 13:00 – 14:00 křesťanský klub Anežka (Ukrajinská)

- **16:00 – 17:00 plavání** (pouze pro přihlášené – kapacita bazénu omezena, Fakultní nemocnice, A. Liška)
- **od 17:00 – vernisáž výtvarných děl Petry Janků (Kafárna Spirála)**

ČTVRTEK 14.1.

- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou) 8:00 – 12:00 malování s akademickým malířem (O. Tkačík)
- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)
- 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
- 8:00 – 12:00 keramická dílna (Skautská)
- 12:00 – 15:00 vitrážová dílna (Skautská)
- **16:30 – 17:30 Čtení ze šuplíku** (Knihovna města Ostrava, u Sýkorova mostu-centrum)

PÁTEK 15.1.

- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou) 8:00 – 15:00 malování s akademickým malířem (O. Tkačík)
- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)
- 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)



PONDĚLÍ 18.1.

- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou)
- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)
- 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
- 10:00 – 11:30 skupina Sluníčko (Kafárna Spirála, M. Dobrá, , H. Černá)

ÚTERÝ 19.1.

- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou) 15:00 – 18:00 malování s akademickým malířem (O. Tkačík)
- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)
- 8:00 – 13:00 kreativní dílna (Skautská)

STŘEDA 20.1.

Odpadá malování s O. Tkačíkem (Bulharská)

Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou)

- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)
- 8:00 – 18:00 kreativní dílna (Skautská)
- 13:00 – 14:00 křesťanský klub Anežka (Ukrajinská)

Změna programu vyhrazena

4

ČTVRTEK 21.1.**Odpadá malování s O. Tkačíkem (Bulharská) a výroba šperků (Skautská) z důvodu školení pracovníků**

- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou)
- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)
- 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
- 8:00 – 12:00 keramická dílna (Skautská)
- 12:00 – 15:00 vitrážová dílna (Skautská)
- **od 15:30 Klub Dobré duše (Kafárna Spirála)**

PÁTEK 22.1.**Odpadá malování s O. Tkačíkem (Bulharská)**

- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou)
- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)
- 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)

**PONDĚLÍ 25.1.**

- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou)
- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)
- 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
- 10:00 – 11:30 skupina Poupata (Kafárna Spirála, M. Dobrá, H. Černá)
- 14:30 – 16:00 skupina Dobráci (Kafárna Spirála, M. Dobrá, H. Černá)

ÚTERÝ 26.1.

- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou) 15:00 – 18:00 malování s akademickým malířem (O. Tkačík)
- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)
- 8:00 – 13:00 kreativní dílna (Skautská)

STŘEDA 27.1.

- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou) 8:00 – 12:00 malování s akademickým malířem (O. Tkačík)
- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)
- 8:00 – 18:00 kreativní dílna (Skautská)
- 13:00 – 14:00 křesťanský klub Anežka (Ukrajinská)

ČTVRTEK 28.1.

- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou) 8:00 – 12:00 malování s akademickým malířem (O. Tkačík)
- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)
- 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
- 8:00 – 12:00 keramická dílna (Skautská)
- 12:00 – 15:00 vitrážová dílna (Skautská)

Dnes přijde na Skautskou Pavel Ševčík s gramofonem a bude nám k tvorbě pouštět retro-hudbu.

PÁTEK 29.1.

- Centrum trénování paměti (Bulharská) – kognitivní rehabilitace skupinová i individuální (časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou) 8:00 – 15:00 malování s akademickým malířem (O. Tkačík)
- PC učebna (Ukrajinská) - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)
- 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)