



PROGRAM MENS SANA o.p.s.



Únor 2016

Akce v únoru 2016:

- pondělí 1.2. – **Muzikoterapie** - od 15:30, Ukrajinská, D. Podrazová, V. Kolmašová – viz i plakátek
- čtvrtek 4.2. – **Exkurze do Chráněného bydlení Charity svatého Alexandra v Ostravě** - odjezd busem č. 21 v 9:35 ze zastávky MHD ÚAN – viz i plakátek, P. Šuláková
- pátek 5.2. - **Setkání na Skautské s bazárkem a poslechem gramofonové retrohudby** - od 9 do 13, Skautská, u gramofonu P. Ševčík
- středa 10.2. - **Plavání pod lékařským dohledem společně s Klubem E** - od 16 do 17 h, Fakultní nemocnice - kapacita omezena - pouze pro nahlášené, vstupné 30 Kč, A. Liška
- čtvrtek 11.2. - **Klub maminek a tatínků menších dětí** – od 10 v cukrárně u zastávky Heyrovského (jedou tam autobusy č. 39 a č. 40) – více info u H. Černé aj. Kročové; **Čtení ze šuplíku = Autorské čtení** - od 16:30 do 17:30, Knihovna města Ostravy – ústřední knihovna, ul. 28. října 2, 702 00 Ostrava (u mostu Miloše Sýkory)
- středa 17.2. - **Promítání 2 přednášek z www.ted.com** - 1) Elyn Saks – A tale of mental illness- from the inside (= příběh duševního onemocnění – zevnitř) , 2) Eleanor Longden – The voices in my head (= hlasy v mé hlavě) – **dvě patnáctiminutové přednášky 2 žen, které se léčí s duševním onemocněním o vlastních zkušenostech**, v angličtině, s českými titulky, od 14 h, Bulharská, viz plakátek
- čtvrtek 25.2. – dopoledne poslech **gramofonové retro hudby s P. Ševčíkem** u tvorby v kreativní dílně, Skautská; **od 15:30 Klub Dobré duše**, Kafárna Spirála

Akce plánované v březnu 2016:

- 16.3. **předpremiéra muzikálu Jesus Christ Superstar** v Divadle Jiřího Myrona, kapacita výrazně omezena (od divadla lze zakoupit pouze 10 vstupenek), od poloviny února se lze přihlásit i se zaplacením 90 Kč H. Černé (kdo dřív přijde...)
- plánujeme předběžně **velikonoční šachový turnaj** pod vedením J. Dibáka
- plánujeme předběžně **výlet do komunity U dobré naděje** do obce Krásná
- plánujeme předběžně navštívit **výstavy v objektu U6**

Terapeutické skupiny v únoru 2016 v Kafárně Spirála:

- **Dobráci** – pondělí 15.2. – 10:00 – 11:30
- **Nový den** – čtvrtky 4.2. a 18.2. – 11:00 – 12:30
- **Poupata** – pondělky 8.2. a 22.2. – 10:00 – 11:30
- **Sluníčko** – pondělky 1.2. a 15.2. a 29.2. - 10:00 – 11:30

Další informace pro uživatele:

- V PC učebně (počítačová učebna) na Ukrajinské vede A. Merendová pro přihlášené následující kurzy:
 - **Kognitivní rehabilitace**
 - Individuální kognitivní rehabilitace na PC
 - Individuální kognitivní rehabilitace „tužka, papír“
 - **Těsnopis**
 - **PC Excel 2007**
 - **PC kondiční kurz**
 - **PC začátečníci**
 - **Psaní všemi deseti**
- V rámci **kreativní dílny** na Skautské pracují uživatelé různými technikami (např. práce s textilem, drátkování a mnoho dalších). Více vám rády ukážou a vysvětlí pracovnice dílny D. Holušová, Z. Horkelová, V. Kolmašová a D. Podrazová.
- Zájemci o výuku **angličtiny**, **job klub** (neboli skupinu pro lidi, kteří hledají pracovní uplatnění) , o **hospodaření s penězi** a o **výuku hry na flétnu či klávesy**, dávejte vědět svým klíčovým pracovníkům.
- **Zahradničení** s D. Holušovou na Skautské – nyní přes zimu probíhají pouze dílčí aktivity dle osobní domluvy.

Pravidelné aktivity:

PONDĚLKY

- 1) **pracoviště Ukrajinská**
 - PC učebna - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování - časy dle domluvy s A. Merendovou
- 2) **pracoviště Skautská**
 - 8-15 kreativní dílna; první pondělí v měsíci až od 10

3) pracoviště Bulharská - Centrum trénování paměti

- kognitivní rehabilitace skupinová i individuální - časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou

4) pracoviště Maďarská – dřevařská dílna - pouze pro přihlášené

5) jinde

- Skupina Dobráci - v domluvené PO 14:30-16, Kafárna Spirála, 1x za 3 týdny
- Skupina Poupata - v domluvené PO 10:00-11:30, Kafárna Spirála, 1 x za 14 dní
- Skupina Sluníčko – v domluvené PO 10:00-11:30, Kafárna Spirála, 1x za 14 dní

ÚTERKY

1) pracoviště Ukrajinská

- PC učebna - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování - časy dle domluvy s A. Merendovou

2) pracoviště Skautská

- 8:00 – 13:00 kreativní dílna

3) pracoviště Bulharská - Centrum trénování paměti

- kognitivní rehabilitace skupinová i individuální - časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou
- 15:00 – 18:00 malování s akademickým malířem O. Tkačíkem

4) pracoviště Maďarská– dřevařská dílna - pouze pro přihlášené

STŘEDY

1) pracoviště Ukrajinská

- PC učebna - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování - časy dle domluvy s A. Merendovou
- 13:00 – 14:00 křesťanský klub Anežka

2) pracoviště Skautská

- 8:00 – 18:00 kreativní dílna

3) pracoviště Bulharská - Centrum trénování paměti

- kognitivní rehabilitace skupinová i individuální - časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou
- 15:00 – 18:00 malování s akademickým malířem O. Tkačíkem

4) pracoviště Maďarská – dřevařská dílna - pouze pro přihlášené

5) jinde

- druhé středy v měsíci (mimo červenec, srpen) - **Plavání pod lékařským dohledem společně s Klubem E** - od 16 do 17 h, Fakultní nemocnice (kapacita omezena, pouze pro nahlášené A. Liškovi, vstupné 30 Kč)

ČTVRTKY

1) pracoviště Ukrajinská

- PC učebna - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)

2) pracoviště Skautská

- 8:00 – 12:00 kreativní dílna

3) pracoviště Bulharská - Centrum trénování paměti

- kognitivní rehabilitace skupinová i individuální - časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou
- 15:00 – 12:00 malování s akademickým malířem O. Tkačíkem

4) pracoviště Maďarská – dřevařská dílna - pouze pro přihlášené

5) jinde

- v domluvené čtvrtky 2x v měsíci **skupina Nový den** 11:00 – 12:30, Kafárna Spirála
- každý druhý čtvrtek v měsíci od 16:30 do 17:30 **Čtení ze šuplíku - Autorské čtení**, Knihovna města Ostrava (centrum, u mostu Miloše Sýkory)
- v domluvený čtvrtek v měsíci (vychází různě) **Klub Dobré duše**, Kafárna Spirála, čas začátku většinou v 15:30 nebo v 16 hodin
- jedenkrát měsíčně ve čtvrtek (vychází různě) **Klub maminek a tatínků menších dětí**, místo a čas bývají upřesněny zájemcům o účast smskou

PÁTKY

1) pracoviště Ukrajinská

- PC učebna - výuky, kognitivní rehabilitace, těsnopis, samostatné procvičování (časy dle domluvy s A. Merendovou)

2) pracoviště Skautská

- 8:00 – 15:00 kreativní dílna

3) pracoviště Bulharská - Centrum trénování paměti

- kognitivní rehabilitace skupinová i individuální - časy dle domluvy s A. Liškou, H. Břuskovou
- 8:00 – 15:00 malování s akademickým malířem O. Tkačíkem
- 14:00 – 15:00 zkoušky pěveckého souboru Třesk
- 15:00 – 16:00 zkoušky divadelního souboru Netřesk

4) pracoviště Maďarská – dřevařská dílna - pouze pro přihlášené

Změna programu vyhrazena

4