



## PROGRAM MENS SANA o.p.s. DUBEN 2016

### AKCE V DUBNU 2016:

- **středa 6.4.** - divadelní předpremiéra **Král Ubu** - činohra, Divadlo Antonína Dvořáka, 90 Kč H. Černé co nejdříve (kapacita omezena), bližší info pak pošle přihlášeným smskou
- **čtvrtek 7.4.** - návštěva výstavy obrazů **Adolfa Borna „Habsurkové a ti druzí“** - Výtvarné centrum CHAGALL, sraz na Skautské v 10:00, více info u P. Šulákové
- **pátek 8.4.** - návštěva **Předjarní výstavy skalniček** - viz plakátek, sraz na Skautské v 9:00, více info u D. Holušové
- **středa 13.4.** - „**O zlaté gatě**“ - ping-pongový turnaj s Klubem Mlýnek od 9:00 do 11:00 v Centru volného času na Vietnamské v Porubě, info viz samostatný plakátek  
**Plavání pod lékařským dohledem** společně s Klubem E - od 16 do 17, Fakultní nemocnice - kapacita omezena - pouze pro nahlášené, vstupné 30 Kč, A. Liška
- **čtvrtek 14.4.** - **Čtení ze šuplíku** - od 16:30 do 17:30, Knihovna města Ostravy u Sýkorova mostu; **Skupina pro rodiče a blízké příbuzné** - od 16:30 na Bulharské - Centrum trénování paměti (CTP), pouze pro přihlášené, více informací u H. Černé
- **úterý 19.4.** - **Den Země** - celodenní akce na Hlavní třídě v Porubě, Mens Sana se zúčastní také formou prodeje a dílničky, zveme vás (vystoupíte na zastávce Nezvalovo náměstí);
- **středa 20.4.**(? = datum bude upřesněno) - **divadelní předpremiéra Brána života** - „úzdavné operum“ - Divadlo Jiřího Myrona, 90 Kč H. Černé co nejdříve (kapacita omezena)
- **čtvrtek 21.4.** - **Klub maminek a tatínků menších dětí** - v cukrárně u zastávky Heyrovského od 10:00 do 12:00, H. Černá, J. Kročová; **Klub Dobré duše**, Kafárna Spirála **od 16:00** (pozor, tentokrát začínáme později než jindy!)
- **pátek 29.4.** - **Setkání na Skautské s bazárkem a retrohudbou P. Ševčíka** – 9:00 – 13:00

### TERAPEUTICKÉ SKUPINY V BŘEZU 2016 V KAFÁRNĚ SPIRÁLA:

- **Dobráci** - pondělí **4.4.** a **25.4.** - 14:30 - 16:00, setkání zpravidla 1x za 3 týdny
- **Nový den** - čtvrtek **14.4.** a **28.4.** - 11:00 - 12:30, setkání zpravidla 1 x za 14 dní
- **Poupata** - pondělí **4.4.** a **18.4.** - 10:00 - 11:30, setkání zpravidla 1 x za 14 dní
- **Sluníčko** - pondělí **11.4.** a **25.4.** - 10:00 - 11:30, setkání zpravidla 1x za 14 dní

### DALŠÍ INFORMACE PRO UŽIVATELE:

V PC učebně (počítačová učebna) na Ukrajinské vede A. Merendová tyto aktivity :

Změna programu vyhrazena

1

**Kognitivní rehabilitaci (individuální forma), těsnopis, PC Excel 2007, PC kondiční kurz, PC začátečníci, Psaní všemi deseti.**

**V kreativních dílnách na Skautské** si můžete vyzkoušet a naučit se zajímavým textilním a výtvarným technikám pod vedením D. Holušové, Z. Horkelové, V. Kolmašové a D. Podrazové. Zájemci o výuku **angličtiny**, hry na flétnu, klávesy, **job klub** (neboli skupinu pro lidi, kteří hledají pracovní uplatnění), o **hospodaření s penězi**, dejte prosím vědět svým klíčovým pracovníkům.

## **PRAVIDELNÉ AKTIVITY:**

### **PONDĚLKY**

- **pracoviště Ukrajinská – 8:00 – 14:00** PC učebna - dle domluvy s A. Merendovou
- **pracoviště Skautská – 8:00 – 15:00** kreativní dílna; první pondělí v měsíci až od 10:00
- **pracoviště Bulharská - 8:00 - 16:00** Centrum trénování paměti (CTP) dle domluvy s A. Liškou a H. Břuskovou, **8:00 - 16:00** malování s akademickým malířem O. Tkačikem
- **pracoviště Maďarská - dřevařská dílna - 8:00 - 14:00** dle domluvy s J. Pašandou

### **ÚTERKY**

- **pracoviště Ukrajinská a Maďarská - viz pondělky**
- **pracoviště Skautská - 8:00 - 13:00** kreativní dílna (textil, keramika, výtvarné dílny); **10:30 - 13:00** zahradničení s D. Holušovou (dle domluvy zahradničení i jiné dny)
- **pracoviště Bulharská - CTP viz pondělky, 15:00 - 18:00** malování s O. Tkačikem

### **STŘEDY**

- **pracoviště Ukrajinská a Maďarská - viz pondělky**  
**13:00 - 14:00 křesťanský klub Anežka** na Ukrajinské
- **pracoviště Skautská - 8:00 - 18:00** kreativní dílna
- **pracoviště Bulharská - CTP viz pondělky, 8:00 - 12:00** malování s O. Tkačikem  
**15:00 - 16:00 h muzikoterapie** s D. Podrazovou a H. Břuskovou
- **druhé středy v měsíci - plavání** pod lékařským dohledem společně s Klubem E – od 16:00 do 17:00, Fakultní nemocnice, domluva s A. Liškou, vstupné 30 Kč

### **ČTVRTKY**

- **pracoviště Ukrajinská a Maďarská - viz pondělky**
- **pracoviště Skautská - 8:00 - 15:00** kreativní dílna
- **pracoviště Bulharská - CTP - viz pondělky, 8:00 - 12:00** malování s O. Tkačikem

### **PÁTKY**

- **pracoviště Ukrajinská a Maďarská - viz pondělky**
- **pracoviště Skautská - 8:00 - 15:00** kreativní dílna
- **pracoviště Bulharská - CTP - viz pondělky, 8:00 - 15:00** malování s O. Tkačikem;  
**14:00 - 15:00 - zkoušky pěveckého souboru Třesk, 15:00 - 16:00** zkoušky divadla Netřesk