



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

### AKCE V KVĚTNU 2016:

- A. Merendová otevírá na Ukrajině nový kurz těsnopisu, zájemci, hlase se! (viz plakátek)
- středa 4.5. - divadelní předpremiéra **Sen noci svatojánské** – baletní komedie, Divadlo Antonína Dvořáka, 90 Kč H. Černé do 29.4. včetně (kapacita omezena)
- středa 4.5. – Divadelní předpremiéra **Sen noci svatojánské v Divadle Antonína Dvořáka od 10** – viz plakátek; **Beseda s o krizové pomoci v Ostravě** – od 14 do 15 hodin na Bulharské - Centrum trénování paměti (CTP), hosté – pracovníci **Krizového centra Ostrava** – viz plakátek; **Majáles Ostrava** – Mens Sana se aktivně zúčastní prodeje výrobků, více o akci na <http://www.majalesostrava.cz/>
- čtvrtek 5.5. – **Výprava za Marlenkou** – exkurze pouze pro již přihlášené, info viz plakátek
- čtvrtek 12.5. - **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
- pátek 13.5. **Výlet do arboreta** – info viz plakátek a u Z. Horkelové; omezen provoz Skautské!
- pátek 20.5. – **Setkání na Skautské s bazárkem a retrohudbou P. Ševčíka** – 9:00 – 13:00
- čtvrtek 26.5. **Klub Dobré duše**, Kafárna Spirála od 15:30
- pátek 27.5. **Výlet do Technického muzea** - info viz plakátek a u Z. Horkelové
- **Klub maminek a tatíneků menších dětí** - datum, místo a čas upřesní H. Černá a J. Kročová

### PLÁNOVANÉ AKCE V ČERVNU 2016

- úterý 7.6. – **divadelní předpremiéra Braniboři v Čechách**, opera, Divadlo Antonína Dvořáka, 90 Kč H. Černé do 31.5. (kapacita omezena)
- **výlet do ZOO** – předběžně 10.6.
- **ping-pongový turnaj** společně s klubem Mlýnek – tentokrát v odpoledních hodinách

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

- **Dobráci** – pondělí 16.5. - 14:30 - 16:00, setkání zpravidla 1x za 3 týdny
- **Nový den** – čtvrtek 12.5. a 26.5. - 11:00 - 12:30, setkání zpravidla 1 x za 14 dní
- **Poupata** – pondělí 2.5., 16.5. a 30.5. - 10:00 - 11:30, setkání zpravidla 1 x za 14 dní
- **Sluníčko** - pondělí 9.5. a 23.5. - 10:00 - 11:30, setkání zpravidla 1x za 14 dní

### DALŠÍ INFO PRO UŽIVATELE:

Změna programu vyhrazena

1

V PC učebně na Ukrajinské vede A. Merendová **kognitivní rehabilitaci (individuální forma), těsnopis, PC Excel 2007, PC kondiční kurz, PC začátečníci, Psaní všemi deseti.**

**V kreativních dílnách na Skautské** se můžete naučit zajímavým textilním a výtvarným technikám pod vedením D. Holušové, Z. Horkelové, V. Kolmašové a D. Podrazové. Zájemci o **angličtinu**, hru na flétnu, klávesy, **job klub** (skupinu pro lidi hledající pracovní uplatnění), o **hospodaření s penězi**, dejte 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; 2.5. 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 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