PROGRAM MENS SANA, z.ú. - BŘEZEN 2017

AKCE:

- **pondělí 13.3. až pátek 17.3. – <u>TÝDEN TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI</u>**: Chcete si vyzkoušet si v Centru trénování paměti, jak vypadá kognitivní rehabilitace a dozvědět se, jak si můžete procvičovat mozek i sami doma? Zájemci, rezervujte si prosím datum a čas z kapacitních důvodů předem na tel. č. 774 452 039 u Tondy Lišky nebo 777 703 414 u H. Břuskové.
- **<u>CVIČENÍ</u> PRO DOBROU NÁLADU – každý čtvrtek od 13:30 na Ukrajinské** – s sebou pohodlné oblečení a obuv na přezutí, bližší info u D. Navrátilové na tel. č. 608 450 512.
- Zájemci o **skupinové NÁCVIKY <u>VAŘENÍ</u>** s Markétou a Ivem, dejte vědět svým klíčovým pracovníkům, bližší info u P. Šulákové - 777 034 882.
- při vlídném počasí opět pravidelně v **úterky od 14.3. od 10:30 do 13:00 <u>ZAHRADNIČENÍ</u>** s D. Holušovou na Skautské, noví zájemci, hlaste se osobně nebo na tel. č. 773 450 512.
- **skupina <u>TĚSNOPISU</u>** s A. Merendovou - **v úterky od 10:00** na Ukrajinské
- **středa 8.3. - předpremiéra muzikálu Rebecca**, Divadlo J. Myrona, sraz v divadle 9:30-9:45 - pouze pro již přihlášené, kapacita naplněna; **PLAVÁNÍ** s A. Liškou a pod lékařským dohledem ve FN 16:00-17:00, kapacita omezena, nutné nahlášení předem
- **čtvrtek 9.3. - <u>ČTENÍ ZE ŠUPLÍKU</u>** v Knihovně města Ostravy v centru od 16:30 do 17:30
- **pátek 17.3. – <u>VÝLET</u> za sněženkami –** info ještě upřesní Z. Horkelová, tel. č. 773 450 512
- **středa 22.3. předpremiéra baletu Tři mušketýři**, Divadlo Antonína Dvořáka, sraz v divadle 9:30-9:45, cena vstupenky 100,- Kč, zaplatit H. Černé, kapacita omezena
- **pátek 24.3. - <u>BAZÁREK</u>** na Skautské od 9:00 do 13:00
- **čtvrtek 16.3. - <u>KLUB DOBRÉ DUŠE</u>** od 15:30 v Kafárně Spirála
- **23.3. od 16:00 – <u>KLUB MAMINEK</u> a tatínků menších dětí** - místo bude upřesněno smskou; zveme mezi sebe také nové lidi - bližší info Vám sdělí J. Kročová - 608 944 500
- **středa 5.4. předpremiéra činohry Zamilovaný Shakespeare**, Divadlo Jiřího Myrona, sraz v divadle 9:30-9:45, 100,- Kč, zaplatit H. Černé již v březnu, kapacita omezena

TERAPEUTICKÉ SKUPINY:

Dobráci – pondělí 13.3. - 14:30-16:00, Kafárna Spirála, setkání 1 x za 3 týdny

Nový den – čtvrtek 9.3. a 27.3. - 11:00-12:30, setkání 1 x za 14 dní, CTP

Slunečnice (dříve Poupata a Sluníčko) – **pondělí 6.3. a 20.3.** - 10:00-11:30, Kafárna Spirála, 1 x za 14 dní

Druhá šance – **pondělí 13.3. a 27.3.** - 10:00-11:30, Kafárna Spirála, setkání 1 x za 14 dní

Skupina pro rodiče a blízké příbuzné - probíhá dosud přihlašování do nové skupiny

V případě jakýchkoliv změn času či místa konání skupiny jsou účastníci informováni smskou.

DALŠÍ INFORMACE PRO UŽIVATELE:

V PC učebně na **UKRAJINSKÉ** vede **A. Merendová kognitivní rehabilitaci**, **těsnopis, výuku PC. V kreativních dílnách na SKAUTSKÉ** se můžete naučit zajímavým textilním a výtvarným technikám pod vedením D. Holušové, Z. Horkelové, a D. Podrazové. Zájemci o **angličtinu**, hru na **flétnu**, **klávesy**, **Job klub** (skupinu pro lidi hledající práci), o **hospodaření s penězi**, dejte vědět svým klíčovým pracovníkům.

PRAVIDELNÉ AKTIVITY:

PONDĚLKY

Po 6.3. omezení provozu všech pracovišť od 8 do 10 h z důvodu velké organizační porady

- **pracoviště Ukrajinská** - **8:00-14:00 PC učebna - dle domluvy s A. Merendovou**
- **pracoviště Skautská** - **8:00-15:00** kreativní dílna
- **pracoviště Bulharská** - **8:00-16:00** Centrum trénování paměti (CTP) dle domluvy s A. Liškou
- **pracoviště Maďarská - dřevařská dílna - 8:00-14:00** dle domluvy s J. Pašandou
- v březnu začnou (termín začátku upřesníme) **NÁCVIKY VAŘENÍ** s Markétou a Ivem **v pondělky od 13:00 do 16:00** v bytě Mens Sana na ul. Dělnická

ÚTERKY

- **pracoviště Ukrajinská a Maďarská** - viz pondělky
- **pracoviště Skautská** - **8:00-13:00** kreativní dílna;
- **pracoviště Bulharská - CTP** - viz pondělky, **15:00-18:00** malování s O. Tkačíkem; **od 15:00 divadelní hrátky pro začátečníky** s H. Břuskovou

STŘEDY

St 15.3. – omezení provozu pracoviště Skautská z důvodu pracovní skupiny

- **pracoviště Ukrajinská a Maďarská** - viz pondělky, **13:00-14:00 křesťanský klub Anežka** na Ukrajinské, **od 15 h zkoušky pěveckého souboru Třesk** s J. Neduhou
- **pracoviště Skautská** - **8:00-16:00 kreativní dílna – pozor, změna oproti dřívějšímu času!**
- **pracoviště Bulharská - CTP** - viz pondělky; **15:00-16:00 muzikoterapie** s D. Podrazovou a H. Břuskovou
- **druhé středy v měsíci plavání** s A. Liškou a pod lékařským dohledem ve FN 16:00-17:00

ČTVRTKY

- **pracoviště Ukrajinská a Maďarská** - viz pondělky; **od 13:30 cvičení pro dobrou náladu** na Ukrajinské – novinka, všechny zveme, info u lektorky D. Navrátilové 608 450 512
- **pracoviště Skautská** - **8:00-15:00** kreativní dílna
- **pracoviště Bulharská - CTP** - viz pondělky, **8:00-13:00** malování s O. Tkačíkem;

PÁTKY

- **pracoviště Ukrajinská a Maďarská** - viz pondělky; **od 15 h zkoušky divadelního souboru Netřesk**
- **pracoviště Skautská** - **8:00-15:00 kreativní dílna**
- **pracoviště Bulharská - CTP** - viz pondělky, **8:00-16:00** malování s O. Tkačíkem

Zpracovala: Pavla Šuláková
Obrázky nakreslil: Honza Lörincz