



PROGRAM MENS SANA, z.ú. - DUBEN 2017

AKCE:

- **CVIČENÍ PRO DOBRU NÁLADU** – každý čtvrtek od 13:30 na Ukrajinské – s sebou pohodlné oblečení a obuv na přezutí, bližší info u Danky Navrátilové na tel. č. 608 450 512
- při vlídném počasí opět pravidelně v **úterky od 10:30 do 13:00 ZAHRADNIČENÍ** s D. Holušovou na Skautské, noví zájemci, hlase se osobně nebo na tel. č. 773 450 512.
- **pondělí 3.4.** setkání přihlášených zájemců o **skupinové NÁCVIKY VAŘENÍ** s Markétou a Ivem, sraz ve 13 hodin na Skautské, následně půjdeme na nácvikový byt, konec setkání v 16 hodin; bližší info u P. Šulákové 777 034 882
- **středa 5.4. předpremiéra činohry ZAMILOVANÝ SHAKESPEARE**, Divadlo Jiřího Myrona, sraz v divadle 9:30-9:45, 100,- Kč, pouze pro již přihlášené u H. Černé, kapacita omezena
- **pondělí 10.4. VELIKONOČNÍ DÍLNÍČKA** – v kreativní dílně na Skautské; přijďte mezi nás vyrábět pro radost ☺
- **středa 12.4. - PLAVÁNÍ** s A. Liškou a pod lékařským dohledem ve FN 16:00-17:00, nutné nahlášení předem
- **čtvrtek 13.4. - KLUB MAMINEK a tatíků menších dětí**, v cukrárně u zastávky Heyrovského; zveme mezi sebe také nové lidi - bližší info Vám sdělí J. Kročová - 608 944 500; **ČTENÍ ZE ŠUPLÍKU** v Knihovně města Ostravy v centru od 16:30 do 17:30; **PROLOMENÍ 8 – VERNISÁŽ VÝSTAVY V GALERII MLEJN od 18:00**
- **úterý 18.4. PROCHÁZKA PO BĚLSKÉM LESE** – sraz s P. Šulákovou v 10:00 na Skautské nebo v 11:00 na MHD zastávce autobusu Hotel Bělský les (pojedeme v 10:17 busem č. 54 ze zastávky Nezvalovo nám. na Svinov mosty h.z. /příjezd 10:26/, odtamtud v 10:36 busem č. 48, na místo přijedeme v 10:56), kdo pojedete tramvají, zjistěte si předem spoje kvůli plánované **dopravní výluce!**
- **čtvrtek 20.4. - KLUB DOBRÉ DUŠE** od 15:30 v Kafárně Spirála
- **pátek 21.4. - BAZÁREK** na Skautské od 9:00 do 13:00
- **úterý 25.4. DEN ZEMĚ** v Porubě – téma **Zdravá příroda, zdravý člověk; provoz pracoviště Skautská z důvodu účasti na akci omezen**, všechny zveme k našemu i mnoha dalším zajímavým stánkům
- **středa 26.4. BURZA PRÁCE 2017** – společná návštěva burzy práce v Dolních Vítkovicích v Gongu, viz plakátek

TERAPEUTICKÉ SKUPINY:

Dobráci – **pondělí 3.4. a 24.4.** - 14:30-16:00, Kafárna Spirála, setkání 1 x za 3 týdny

Nový den – **čtvrtek 6.4. a 20.4.** - 11:00-12:30, setkání 1 x za 14 dní, CTP

Slunečnice (dříve Poupata a Sluníčko) – **pondělí 3.4.** - 10:00-11:30, Kafárna Spirála, 1 x za 14 dní

Druhá šance – **pondělí 24.4.**- 10:00-11:30, Kafárna Spirála, setkání 1 x za 14 dní

Skupina pro rodiče a blízké příbuzné – probíhá přihlašování do nové skupiny a předskupinové pohovory

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



DALŠÍ INFORMACE PRO UŽIVATELE:

Od dubna 2017 dochází ke změnám v návštěvách dílny na Skautské 1045 u uživatelů ze sociální služby podpora samostatného bydlení a u uživatelů z doplňkové činnosti. Ti budou docházet na dílnu pouze v pondělí a v úterý. Ostatní dny v týdnu zůstanou vyhrazeny pro uživatele sociální služby sociální rehabilitace.

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

PRAVIDELNÉ AKTIVITY:

PONDĚLKY

Po 3.4. 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; pro uživatele z doplňkové činnosti též výtvarné aktivity s M. Cihlářem
- **pracoviště Maďarská - dřevařská dílna - 8:00-14:00** dle domluvy s J. Pašandou
- skupinové **NÁCVIKY VAŘENÍ** s Markétou a Ivem **v pondělky od 13:00 do 16:00** v bytě Mens Sana na ul. Dělnická – pouze pro přihlášené, přihlášení u P. Šulákové 777 034 882

ÚTERKY

- **pracoviště Ukrajinská a Maďarská** - viz pondělky
- **pracoviště Skautská - 8:00-13:00** kreativní dílna;
- **pracoviště Bulharská - CTP** - viz pondělky, **od 15:00 divadelní hrátky pro začátečníky** s H. Břuskovou; pro uživatele z doplňkové činnosti též výtvarné aktivity s M. Cihlářem

STŘEDY

St 12.4. – 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; **8:00-13:00** malování s O. Tkačkem; **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. Tkačkem

PÁTKY

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

Změna programu vyhrazena

2