



# PROGRAM MENS SANA, z.ú. - KVĚTEN 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 pravidelně v **úterky od od 10:30 do 13:00 ZAHRADNIČENÍ** s D. Holušovou na Skautské, noví zájemci, hlaste se osobně nebo na tel. č. 773 450 512.
- **čtvrtek 4.5. – VÝLET DO PŘÍBORA – VÝSTAVA “KOPŘIVA“ a do CHLEBOVIC – MUZEUM VČELAŘSTVÍ**, více viz plakátek; zájemci hlaste se předem D. Holušové osobně nebo na tel. 773 450 512
- **pondělky 1x za 14 dnů – skupinové NÁCVIKY VAŘENÍ** s Markétou a Ivem od 13 do 16 hodin v nácvikovém bytě, 2 nácvikové skupiny – sudý a lichý týden; pouze pro přihlášené, bližší info u P. Šulákové 777 034 882
- **středa 10.5. - PLAVÁNÍ** s A. Liškou a pod lékařským dohledem ve FN 16:00-17:00, nutné nahlášení předem
- **čtvrtek 11.5. - KLUB MAMINEK a tatínek menších dětí** od 15:30 do 18.00, místo a bližší info Vám sdělí J. Kročová - 608 944 500; **ČTENÍ ZE ŠUPLÍKU** v Knihovně města Ostravy v centru od 16:30 do 17:30
- **středa 17.5. návštěva EXPOZICE HISTORICKÝCH MOTOCYKLŮ** – sraz v 10: 00 na tram. zastávce Výstaviště, bližší info viz plakátek a u P. Šulákové 777 034 882
- **čtvrtek 18.5. - KLUB DOBRÉ DUŠE** od 15:30 v Kafárně Spirála; **Den sociálních služeb v Hlučíně** od 9:00 do 18:00
- **čtvrtek 25.5. – Výlet do výroby medového dortu MARLENKA** v Lískovici u Frýdku s exkurzí a ochutnávkou – viz plakátek, nutno nahlásit se a zaplatit zálohu 90 Kč předem, bližší info u P. Šulákové 777 034 882
- na divadelní generální zkoušky v měsíci květnu 2017 s Mens Sanou nepůjdeme
- bazárek v květnu neproběhne, těšíme se však na **bazárek v pátek 2. června** na Skautské od 9:00 do 13:00

## TERAPEUTICKÉ SKUPINY:

**Dobráci – pondělí 15.5. - 14:30-16:00**, Kafárna Spirála, setkání 1 x za 3 týdny

**Nový den – čtvrtek 4.5. a 18.5. - 11:00-12:30**, setkání 1 x za 14 dní, CTP

**Slunečnice - pondělí 15.5. a 29.5. - 10:00-11:30**, Kafárna Spirála, 1 x za 14 dní

**Druhá šance – čtvrtek 4.5. - 10:00-11:30 v CTP – pozor, vyjíměčně jinak kvůli státním svátkům v pondělky!**; pak již běžně **pondělí 22.5. – 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 došlo ke změnám v návštěvách dílny na Skautské 1045 u uživatelů ze sociální služby podpora samostatného bydlení a u uživatelů z doplňkové činnosti. Tito 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

**Pozor, po 1.5. a po 8.5. jsou státní svátky!; Po 15.5. – omezen provoz pracoviště Skautská (pracovní skupina)**

- **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, 2 skupiny – sudé/liché týdny, 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 3.5. – omezení provozu pracoviště Skautská z důvodu porady s peer konzultanty**

- **pracoviště Ukrajinská a Maďarská** - viz pondělky 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. Tkačíkem; **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