



# PROGRAM MENS SANA, z.ú. - ZÁŘÍ 2017

## AKCE:

- **středa 6.9., čtvrtek 7.9. a pátek 8.9. – CRAZY FEST na Zámku Poruba** – program viz samostatný plakát, letáky
- úterý 5.9. až čtvrtek 7.9. **VÝLET PRAHA** se Z. Horkelovou – pouze pro již přihlášené
- **středa 13.9. 16:00 – 17:00 PLAVÁNÍ** ve Fakultní nemocnici pod lékařským dohledem, přihlášení u A. Lišky
- **sobota 16.9.** - Mens Sana se aktivně v Porubě zúčastní akce **ZAŽÍT OSTRAVU JINAK** – viz <http://www.zazitostravujinak.cz/2017/>
- **pondělky – skupinové NÁCVIKY VAŘENÍ** s Markétou a Ivmem od 13 do 16 hodin v nácvikovém bytě na Dělnické; pouze pro přihlášené, bližší info u P. Šulákové 777 034 882
- **úterky od 10:30 do 13:00 ZAHRADNIČENÍ** s D. Holušovou na Skautské, zájemci, hlase se na tel. č. 773 450 512
- **od 14.9. začne ve čtvrty od 13:30 do 14:30 CVIČENÍ PRO DOBRŮU NÁLADU** s D. Navrátilovou na Ukrajinské
- **VÝTVARNÝ ATELIÉR v CTP na Bulharské bude od září probíhat pod vedením M. Cihláře út-čt 9 – 15, pá 9 - 13**
- **Pátek 22.9. – BAZÁREK** na Skautské od 9:00 do 13:00 s grilováním a gramofonem P. Ševčíka
- **čtvrtek 21.9. - KLUB DOBRÉ DUŠE** od 15:30 na zahradě Skautská, bližší info u P. Šulákové 777 034 882
- **KLUB MAMINEK a tatíneků menších dětí** - další setkání bude upřesněno smskou, info u J. Kročové - 608 944 500
- **DIVADELNÍ HRÁTKY** budou probíhat v září v termínech po předchozí domluvě, info u H. Břuskové – 777 703 414

## TERAPEUTICKÉ SKUPINY:

**Dobráci – pondělí 18.9.** - 14:30-16:00, Kafárna Spirála, setkání 1 x za 3 týdny

**Nový den – čtvrtek 7.9. a 21.9.** - 11:00-12:30, setkání 1 x za 14 dní, CTP

**Slunečnice – pondělí 4.9. a 18.9.** - 10:00-11:30, Kafárna Spirála, 1 x za 14 dní

**Druhá šance – pondělí 11.9. a 25.9.** – 10:00 – 11:30 Kafárna Spirála, setkání 1 x za 14 dní

**Skupina pro rodiče a blízké příbuzné – čtvrtek 14.9.** CTP 16:30 – 18:30

*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 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 4.9. – Kreativní dílna na Skautské bude až od 10:30 z důvodu 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 = Centrum trénování paměti (CTP) – 8:00 – 16:00 kognitivní rehabilitace
- 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 – 8:00 – 16:00 kognitivní rehabilitace pod vedením týmu A. Lišky ; 9:00 – 15:00 výtvarný ateliér s M. Cihlářem

### STŘEDY

**St 6.9. – CRAZY FEST na Zámku Poruba – viz plakát, letáky**

- pracoviště Ukrajinská a Maďarská - viz pondělky na Ukrajinské, od 14:45 h zkoušky pěveckého souboru Třesk s J. Neduhou
- pracoviště Skautská - 8:00-16:00 kreativní dílna
- pracoviště Bulharská - CTP – kognitivní rehabilitace a výtvarný ateliér viz úterky; 15:00-16:00 muzikoterapie s D. Podrazovou a H. Břuskovou, **6.9. muzikoterapie odpadá**

### ČTVRTKY

**Čt 7.9. – CRAZY FEST na Zámku Poruba – viz plakát, letáky**

- pracoviště Ukrajinská a Maďarská - viz pondělky; **od 14.9. opět začne** od 13:30 do 14:30 **CVIČENÍ PRO DOBROU NÁLADU** s D. Navrátilovou na Ukrajinské
- pracoviště Skautská - 8:00-15:00 kreativní dílna
- pracoviště Bulharská - CTP - kognitivní rehabilitace a výtvarný ateliér viz úterky

### PÁTKY

**Pá 8.9. – Omezen provoz kreativní dílny Skautská z důvodu akce CRAZY FEST na Zámku Poruba – viz plakát, letáky**

**Pá 15.9. – Den otevřených dveří Centra trénování paměti 10:00 – 19:00 – viz plakát, z důvodu dne otevřených dveří**

**provoz CTP omezen**

- pracoviště Ukrajinská a Maďarská - viz pondělky; od 14:45 h zkoušky divadelního souboru Neřesk s J. Neduhou; **8.9. divadelní soubor odpadá**
- pracoviště Skautská - 8:00-15:00 kreativní dílna
- pracoviště Bulharská - CTP – 8:00 – 16:00 kognitivní rehabilitace, 9:00 – 13:00 výtvarný ateliér