



PROGRAM MENS SANA, z.ú. – ŘÍJEN 2017

AKCE:

- **středa 4.10. – VERNISÁŽ VÝSTAVY PROLOMENÍ** od 17 hodin v knihovně na ulici Vietnamská v Porubě
- **čtvrtek 5.10. – VÝLET – ŠTRAMBERK**; viz plakátek, přihlášení u P. Šulákové 777 034 882
- **sobota 7.10. – 11:00 Krásná, Komunita U Dobré naděje** - komunita nás zve na akci **BESEDA S OLYMPIONIKY** – viz <http://udobrenadeje.cz/akce/beseda-s-olympioniky/> - gymnastka A. Táčová, šermíř A. Depta
- **úterý 10.10. – 13:00 – 15:00 TURNAJ O ZLATÉ GATĚ – ping pong**; viz plakátek, přihlášení u P. Šulákové
- **středa 11.10. - 16:00 – 17:00 PLAVÁNÍ** ve Fakultní nemocnici pod lékařským dohledem, přihlášení u A. Lišky
- **čtvrtek 12.10. - od 16:30 ČTENÍ ZE ŠUPLÍKU** – Knihovna města Ostravy – u Mostu M. Sýkory v centru
- **sobota 21.10. – VÝLET na Den pootevřených dveří do Krásné do Komunity U Dobré naděje**, viz samostatný plakát
- **čtvrtek 26.10. KLUB DOBRÉ DUŠE** od 15:30 v Kafárně Spirála, bližší info u P. Šulákové 777 034 882
- **pondělí 30.10. – od 17:00 vernisáž výstavy výtvarných děl uživatelů Mens Sany, Galerie na schodech, Poruba**
- **pondělky – skupinové NÁCVIKY VAŘENÍ** s Markétou a Ivem 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
- **čtvrtky od 13:30 do 14:30 CVIČENÍ PRO DOBROU 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**
- **KLUB MAMINEK a taťků menších dětí** - další setkání bude upřesněno smskou, info u J. Kročové - 608 944 500
- **DIVADELNÍ HRÁTKY** budou probíhat v úterky od 15:00, info u H. Břuskové – 777 703 414
- **BAZÁREK** na Skautské od 9:00 do 13:00 s grilováním a gramofonem P. Ševčíka bude tentokrát až **3. listopadu**

TERAPEUTICKÉ SKUPINY:

Dobráci – pondělí 9.10. a 30.10. - 14:30-16:00, Kafárna Spirála, setkání 1 x za 3 týdny

Nový den – čtvrtek 5.10. a 19.10. - 11:00-12:30, setkání 1 x za 14 dní, CTP

Slunečnice – pondělí 2.10. a 16.10. a 30.10. - 10:00-11:30, Kafárna Spirála, 1 x za 14 dní

Druhá šance – pondělí 9.10. a 23.10. – 10:00 – 11:30 Kafárna Spirála, setkání 1 x za 14 dní

Skupina pro rodiče a blízké příbuzné – čtvrtek 19.10. CTP 17:00 – 19:00

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

DALŠÍ INFORMACE PRO UŽIVATELE:

V PC učebně na UKRAJINSKÉ vede A. Merendová kognitivní rehabilitaci, těšnopis, 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.

Změna programu vyhrazena

1



PRAVIDELNÉ AKTIVITY:

PONDĚLKY

Po 16.10. – Provoz pracovišť Ukrajinská, Skautská a Bulharská omezen z důvodu školení pracovníků

- 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

Út 3.10. – Provoz všech pracovišť bude až od 10:30 z důvodu organizační porady

Út 17.10. – Provoz pracovišť Ukrajinská, Skautská a Bulharská omezen z důvodu školení pracovníků

- 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; od 15:00 divadelní hrátky s H. Břuskovou

STŘEDY

- 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

ČTVRTKY

- pracoviště Ukrajinská a Maďarská - viz pondělky; 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

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