



## PROGRAM MENS SANA, z.ú. – Květen 2018

### AKCE :

- **středa 9.5. – od 16:00 do 17:00 PLAVÁNÍ** ve Fakultní nemocnici pod lékařským dohledem, přihlášení u A. Lišky – 774 452 039
- **čtvrtek 10.5. – od 16:30 ČTENÍ ZE ŠUPLÍKU**, Knihovna města Ostrava u Mostu M. Sýkory
- **čtvrtek 17.5. – VÝLET DO HRABYŇĚ**, info Zuzana Horkelová 773450512
- **pátek 18. 5. – od 9:00 do 13:00 BAZÁREK** na Skautské s gramofonovou retro hudbou P. Ševčíka a s grilováním
- **úterky od 13:00 POETICKÝ KLUB** s Gabrielou Stašovou, zájemci se hlase na tel: 773 450 512
- **pondělky – skupinové NÁCVIKY VAŘENÍ** s Markétou a Ivem od 13 do 16 hodin v nácvikovém bytě na Dělnické; pouze pro přihlášené, bližší info u D. Navrátilové, tel: 608 450 512 nebo D. Podrazové, tel: 777 034 882
- **KLUB MAMINEK a tatínků menších dětí** – termín sdělíme prostřednictvím SMS, bližší info u J. Kročové na tel: 608 944 500



## TERAPEUTICKÉ SKUPINY:

- Dobráci – pondělí 21.5. - 14:30 - 16:00**, Kafárna Spirála, setkání 1 x za 3 týdny  
**Druhá šance – pondělí 7.5. a 21.5. - 10:00 - 11:30**, Kafárna Spirála, setkání 1 x za 14 dní  
**Nový den – čtvrtek 10.5 a 24.5. - 12:00 - 13:30**, setkání 1 x za 14 dní, CTP  
**Slunečnice – pondělí 14.5 a 28.5. - 10:00 - 11:30**, Kafárna Spirála, 1 x za 14 dní  
**Skupina pro rodiče a blízké příbuzné** – Centrum trénování paměti.  
Účastníci budou informováni smskou.

## DALŠÍ INFORMACE PRO UŽIVATELE:

- připravujeme pro zájemce **CVIČENÍ TAI-CHI**, přihlaste se v kanceláři CTP nebo přímo u Mgr. Antonína Lišky ( tel: 774 752 039 e-mail: a.liska@menssana.cz)
- V PC učebně na UKRAJINSKÉ vede A. Merendová kognitivní rehabilitaci, těsnopis a výuku PC. V kreativních dílnách na SKAUTSKÉ se můžete naučit rukodělným technikám pod vedením D. Holušové, Z. Horkelové a Kryštofa Balabána. Zájemci o angličtinu, Job klub či hospodaření s penězi, dejte vědět svým klíčovým pracovníkům.

## PRAVIDELNÉ AKTIVITY:

### PONDĚLÍ

- 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, 9:00-15:00 výtvarný ateliér s G. Stašovou  
pracoviště **Maďarská** - dřevařská dílna - 8:00-14:00 dle domluvy s J. Pašandou  
skupinové **NÁCVIKY VAŘENÍ** s Markétou a Ivem v pondělí od 13:00 do 16:00

### ÚTERÝ

- pracoviště **Ukrajinská a Maďarská** - viz. pondělí  
pracoviště **Skautská** - 8:00-13:00 kreativní dílna; 10:00-13:00 ZAHRADNIČENÍ .  
Zájemci se mohou kontaktovat u Dáji Holušové na tel. 773450512  
pracoviště **Bulharská** - CTP – 8:00-16:00 kognitivní rehabilitace; 9:00-5:00 výtvarný ateliér s M. Cihlářem; Muzikoterapie od 15:00-15:45 s H. Břuskovou a D. Podrazovou (zájemci kontaktují pracovnice předem).

### STŘEDA

- pracoviště **Ukrajinská a Maďarská** - viz pondělky; na Ukrajinské každou středu 14:30-16:00 zkoušky pěveckého souboru TŘESK s J. Neduhou  
pracoviště **Skautská** - 8:00-16:00 kreativní dílna  
pracoviště **Bulharská** - CTP kognitivní rehabilitace a výtvarný ateliér viz úterý, Muzikoterapie od 15:00-16:00 s H. Břuskovou a D. Podrazovou (terapeutická skupina, zájemci kontaktují pracovnice předem).

### ČTVRTEK

- pracoviště **Ukrajinská a Maďarská** - viz. pondělky  
pracoviště **Skautská** - 8:00-15:00 kreativní dílna  
pracoviště **Bulharská** - CTP - kognitivní rehabilitace a výtvarný ateliér viz úterky

### PÁTEK

- pracoviště **Ukrajinská a Maďarská** - viz. pondělky; na Ukrajinské každý pátek 14:30-16:00 zkoušky divadelního souboru NETŘESK s J. Neduhou  
pracoviště **Skautská** - 8:00-15:00 kreativní dílna  
pracoviště **Bulharská** - CTP – 8:00 – 14:00 kognitivní rehabilitace, 9:00 – 13:00 výtvarný ateliér