



## PROGRAM MENS SANA, z.ú. – **Září 2018**

### AKCE :

- **Ve dnech 5 až 7.9. CRAZY FEST** na Zámku v Porubě - Vernisáž, Světelná show, Tomáš KOČKO, IVA BITTOVÁ, Jana Štefličková, kapely Karpatská drůbež, TŘESK, Mamalor, VLTAVA, Kofe-in, Hashberry, Clarinet Factory
- **úterý 11.9. 2018 proběhne první setkání v MUZIKOTERAPII**, pro obě skupiny
- **středa 12.9. - od 16:00 do 17:00 PLAVÁNÍ** ve Fakultní nemocnici, přihlášení u A. Lišky – 774 452 039
- **čtvrtek 13.9. - od 16:30 ČTENÍ ZE ŠUPLÍKU**, Knihovna města Ostrava u Mostu M. Sýkory
- **pátek 21.9.- od 9:00 do 13:00 BAZÁREK** na Skautské s gramofonovou retro hudbou P. Ševčíka a s grilováním
- **pondělky – skupinové NÁCVIKY VAŘENÍ** s Markétou a Ivem od 12 do 15 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 3.9. a 24.9 - 14:30 - 16:00**, Kafárna Spirála, setkání 1 x za 3 týdny  
**Druhá šance – pondělí 3.9. a 17.9. - 10:00 - 11:30**, Kafárna Spirála, setkání 1 x za 14 dní  
**Nový den – čtvrtek 6.9 a 20.9. - 12:00 - 13:30**, setkání 1 x za 14 dní, CTP  
**Slunečnice – pondělí 10.9 a 24.9. - 10:00 - 11:30**, Kafárna Spirála, 1 x za 14 dní  
**Skupina pro rodiče a blízké příbuzné** – Centrum trénování paměti. V současné době neprobíhá.  
**Klub maminek s malými dětmi** - bude sdělen SMS-kou.

## DALŠÍ INFORMACE PRO UŽIVATELE:

- **Muzikoterapie**, se bude konat opět v úterý a ve **středu od 15 do 16 h.**  
Nicméně první setkání v muzikoterapii proběhne 11.9. 2018 pro obě skupiny, ve středu pak 12.9. MT není, tedy toho 11.9. to bude první a jediné setkání ten týden.
- V termínu konání **CRAZY FESTU / 5-7.9 / bude dílna zavřena.** Dílna bude zavřena také v pátek 14.9., bude probíhat prodej před CTP v rámci oslav výročí CTP.
- 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,  
pracoviště **Maďarská** - dřevařská dílna - 8:00-14:00 dle domluvy s J. Pašandou  
skupinové **NÁCVIKY VAŘENÍ** s Markétou a Ivem v pondělí od 12:00 do 15:00

### ÚTERÝ

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 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. CVIČENÍ TAI-CHI s Antonínem Liškou o 11:00  
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 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

