



PROGRAM MENS SANA, z.ú. – Leden 2019

AKCE :

- **PLAVÁNÍ** bude upřesněno SMSkou, ve Fakultní nemocnici, přihlášení u A. Lišky – 774 452 039
- **čtvrtek 10.1. od 16:30 ČTENÍ ZE ŠUPLÍKU**, Knihovna města Ostrava u Mostu M. Sýkory
- **pátek 11.1. od 9:00 do 13:00 BAZÁREK** na Skautské
- **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 tatíků menších dětí** – termín sdělíme prostřednictvím SMS, bližší info u J. Kročové na tel: 608 944 500



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



za vším hledej knihu



TERAPEUTICKÉ SKUPINY:

Dobráci – pondělí 7.1. - 28.1 - 14:30 - 16:00, Kafárna Spirála, setkání 1 x za 3 týdny

Nový den – čtvrtek 3.1 - 17.1 - 31.11 - 2:00 - 13:30, setkání 1 x za 14 dní, CTP

Slunečnice – pondělí 7.1. 21.1 - 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:

- 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 klíčovými 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 **Ukrajinská a Maďarská** - viz. pondělky

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; 9:00-15:00 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 od 9:00

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 14:00-15:00 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