

## PROGRAM MENS SANA o.s. BŘEZEN 2010

Potřebujete něco aktuálně zjistit? Telefonické kontakty na nás:

**Centrum psychosociální pomoci** - pevná linka – 596 918 104

- Saidlová Jaroslava – 777 034 883
- Černá Hana - 608 944 501
- Grucmanová Martina - 608 944 503
- Fichnová Petra - kontaktujte na čísle 596 918 104 (může Vám zavolat také z čísla 777 034 882)
- Haasová Kateřina - 773 450 513
- Merendová Alena – kontaktujte na čísle 596 918 104 (může Vám zavolat také z čísla 777 034 882)
- Plánka Miroslav - 608 450 512
- Suderová Jana - 777 034 886
- Šuláková Pavla - 777 034 882 ( z tohoto čísla Vám mohou zavolat rovněž A. Merendová a P. Fichnová)
- Vyplelová Jana - 608 944 500

**Kreativní dílna** – mobil – 773 450 512

- Papoková Jana – Po - Pá
- Horkelová Zuzana– Po, Út, Čt
- Holušová Daniela– St 8:00 – 11:30, Pá 8:00 – 11:30

**Poznámky ke kreativní dílně:** Aktuální informace o plánovaných činnostech Vám sdělí pracovnice na dílně. Většinou se jedná o některé z následujících činností: práce s textilem (filcování, práce s ovčím roumem, malování na hedvábí atd.), keramika (čtvrtky) , ostatní kreativní techniky ( např. kreslení, malování, korálkování, drátkování, šití na strojích, práce s klovatinou a melírovacími barvami atd.)



**Pondělí 1.3.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)  
10:00 – 11:30 **II. skupina pro klienty** (Ukrajinská, vede M. Dobrá, H. Černá)  
11:30 – 12:30 výuka angličtiny – pokročilí I. (Ukrajinská, vede J. Suderová)  
12:30 – 13:30 výuka angličtiny – mírně pokročilí (Ukrajinská, vede J. Suderová)  
**16:00 – Vernisáž výstavy Kresby Milana Farného, poezie Marie Farné v 16 hodin v Kavárně Empatie ve Frýdku-Místku** (viz samostatný plakátek)

**Úterý 2.3.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)  
10:00 – 11:30 – němčina (Ukrajinská, vede P. Věcek)

**Středa 3.3.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská) – 8:00 – 11:30 textil s D. Holušovou  
9:00 – 12:00 stolní tenis (Centrum volného času, vstup zdarma, přezuvky s sebou, pálky lze zapůjčit v Centru psychosociální pomoci na ul. Ukrajinská, ve většině případů bývají přítomni pouze klienti)  
13:30 – 16:00 individuální výuka flétny (Ukrajinská, vede D. Podrazová)  
14:30 – 17:00 arteterapie (Ukrajinská, vede J. Saidlová)

**Čtvrtek 4.3.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna – keramická dílnička - výroba tulipánu (Skautská)  
**10:30 – setkání maminek a tatínků menších dětí** (Ukrajinská, M. Dobrá, J. Vyplelová)

**Pátek 5.3.** 8:00 – 14:00 kreativní dílna (Skautská) – 8:00 – 11:30 textil s D. Holušovou



**Pondělí 8.3.** 8:00 -15:00 kreativní dílna (Skautská)  
11:30 – 12:30 výuka angličtiny – pokročilí I. (Ukrajinská, vede J. Suderová)  
12:30 – 13:30 výuka angličtiny – mírně pokročilí (Ukrajinská, vede J. Suderová)  
**14:30 – 16:00 – skupina „Dobráci“** (Ukrajinská, vesou M. Dobrá a H. Černá)  
**16:30 – 19:00 - Diskotéka pro všechny věkové skupiny** (Ukrajinská, viz samostatný plakátek)

**Úterý 9.3.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)  
10:00 – 11:30 – němčina (Ukrajinská, vede P. Věcek)

**Středa 10.3.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská) – 8:00 – 11:30 textil s D. Holušovou  
**Centrum psychosociální pomoci – provoz omezen**  
9:00 – 12:00 stolní tenis (Centrum volného času, vstup zdarma, přezuvky s sebou, pálky lze zapůjčit v Centru psychosociální pomoci na ul. Ukrajinská, ve většině případů bývají přítomni pouze klienti)  
13:30 – 16:00 individuální výuka flétny (Ukrajinská, vede D. Podrazová)  
14:30 – 17:00 arteterapie (**místo bude upřesněno**, vede J. Saidlová)  
16:30 – 17:15 matematika – skupina 1 (Ukrajinská, vede T. Kučera)  
17:15 – 18:00 matematika – skupina 2 (Ukrajinská, vede T. Kučera)

**Čtvrtek 11.3.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)  
**Centrum psychosociální pomoci – provoz omezen**

**Pátek 12.3.** **kreativní dílna (Skautská) – provoz omezen**  
**Exkurze do geologického pavilonu VŠB** (sraz v 9:30 – areál VŠB  
– viz samostatný plakát)



**Pondělí 15.3.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)  
**Předpremiéra činohry „Višňový sad“ od A. P. Čechova v Divadle Aréna**  
(Odchod v 9:00 z MENS SANY na Ukrajinské, do 5.3. 70 Kč,- H. Černé)  
09:45 – 11:15 **II. psychoterapeutická skupina** (vedou M. Dobrá a H. Černá)  
11:30 – 12:30 výuka angličtiny – pokročilí I. (Ukrajinská, vede J. Suderová)  
12:30 – 13:30 výuka angličtiny – mírně pokročilí (Ukrajinská, vede J. Suderová)

**Úterý 16.3.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)  
10:00 – 11:30 – němčina (Ukrajinská, vede P. Věcek)

**Středa 17.3.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská) – 8:00 – 11:30 textil s D. Holušovou  
9:00 – 12:00 stolní tenis (Centrum volného času, vstup zdarma, přezuvky s sebou, pálky lze zapůjčit v Centru psychosociální pomoci na ul. Ukrajinská, ve většině případů bývají přítomni pouze klienti)  
**11:00 – 12:30 – skupina s Katkou a Hankou** (Ukrajinská, vedou K. Haasová a H. Černá)  
13:30 – 16:00 individuální výuka flétny (Ukrajinská, vede D. Podrazová)  
14:30 – 17:00 arteterapie (Ukrajinská, vede J. Saidlová)  
16:30 – 17:15 matematika – skupina 1 (Ukrajinská, vede T. Kučera)

17:15 – 18:00 matematika – skupina 2 (Ukrajinská, vede T. Kučera)

**Čtvrtek 18.3.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)

**9:50 – 11:00 setkání s rodiči malých dětí (Ukrajinská, M. Dobrá a J. Vyplelová)**

14:00 – 16:00 flétnový soubor (Ukrajinská, vede A. Krejčí)

**17:00 - Čtení ze šuplíku s hudebním doprovodem Jiřího Neduhu a flétnového ansámblu Alice Krejčí (Literární kavárna Knihkupectví ACADEMIA, Zámecká 2, Ostrava 2 – u Masarykova náměstí v centru Ostravy – naproti je KFC)**

**Pátek 19.3.** 9:00 – 14:00 kreativní dílna (Skautská)

**10:00 – 12:00 – Setkání klientů, pracovníků a dobrovolníků**

**MENS SANA o.s. v kreativní dílně**

**Předpremiéra baletu U2 – YOU TOO... Ty taky? v Divadle Jiřího Myrona sraz mezi 9:30 – 9:45, v případě zájmu do 16.3. 60 Kč,- H. Černé.**



**Pondělí 22.3.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)

**11:00 – 16:00 – poradna MUDr. Dobré (Ukrajinská)**

16:00 - **II. psychoterapeutická skupina** (vedou M. Dobrá a H. Černá)

**Karty a jiné kognitivní hrátky**

11:30 – 12:30 – výuka angličtiny – pokročilí I. (Ukrajinská, vede J. Suderová)

12:30 – 13:30 - výuka angličtiny – mírně pokročilí (Ukrajinská, vede J. Suderová)

**Úterý 23.3.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)

10:00 – 11:30 – němčina (Ukrajinská, vede P. Věcek)

**Středa 24.3.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská) – 8:00 – 11:30 textil s D. Holušovou

9:00 – 12:00 stolní tenis (Centrum volného času, vstup zdarma, přezuvky s sebou, páčky lze zapůjčit v Centru psychosociální pomoci na ul. Ukrajinská, ve většině případů bývají přítomni pouze klienti)

**11:00 – 12:30 – skupina s Katkou a Hankou** (Ukrajinská, vedou K. Haasová a H. Černá)

13:30 – 16:00 individuální výuka flétny (Ukrajinská, vede D. Podrazová)

14:30 – 17:00 arteterapie (Ukrajinská, vede J. Saidlová)

16:30 – 17:15 matematika – skupina 1 (Ukrajinská, vede T. Kučera)

17:15 – 18:00 matematika – skupina 2 (Ukrajinská, vede T. Kučera)

**Čtvrtek 25.3.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)

14:00 – 16:00 flétnový soubor (Ukrajinská, vede A. Krejčí)

16:00 – **Klub „Dobré duše“** (Kafárna ANIMA, viz samostatný plakátek)

**Pátek 26.3.**

8:00 – 14:00 kreativní dílna (Skautská) – 8:00 – 11:30 textil s D. Holušovou

**Výlet - Česko-Polský Těšín (viz samostatný plakátek, sraz 7:10 na Nádraží Vítkovice)**



- Pondělí 29.3.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)  
11:30 – 12:30 – výuka angličtiny – pokročilí I. (Ukrajinská, vede J. Suderová)  
12:30 – 13:30 - výuka angličtiny – mírně pokročilí (Ukrajinská, vede J. Suderová)
- Úterý 30.3.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)  
10:00 – 11:30 – němčina (Ukrajinská, vede P. Věcek)
- Středa 31.3.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská) – 8:00 – 11:30 textil s D. Holušovou  
9:00 – 12:00 stolní tenis (Centrum volného času, vstup zdarma, přezuvky s sebou,  
pálky lze zapůjčit v Centru psychosociální pomoci na ul. Ukrajinská, ve většině  
případů bývají přítomni pouze klienti)  
13:30 – 16:00 individuální výuka flétny (Ukrajinská, vede D. Podrazová)  
14:30 – 17:00 arteterapie (Ukrajinská, vede J. Saidlová)  
16:30 – 17:15 matematika – skupina 1 (Ukrajinská, vede T. Kučera)  
17:15 – 18:00 matematika – skupina 2 (Ukrajinská, vede T. Kučera)

Veškeré akce se konají za finanční podpory MPSV, Moravskoslezského kraje a Statutárního města Ostrava.

**ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA**