

PROGRAM MENS SANA o.s. DUBEN 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

Noví zájemci o basketbal s P. Věckem, nahlaste se P. Šulákové.

Noví zájemci o angličtinu s A. Krejčí, nahlaste se A. Merendové.



Čtvrtek 1.4. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)

10:00 Promítání první části filmu Evangelium podle Matouše (Ukrajinská)

14:00 – 14:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)

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

15:00 – 15:45 Psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede A. Merendová)

Pátek 2.4. 8:00 – 14:00 kreativní dílna (Skautská) – 8:00 – 11:30 textil s D. Holušovou

10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)

14:00 -16:00 Cvičení pro ženy (Ukrajinská, vede A. Krejčí)



Pondělí 5.4. Státní státek

Úterý 6.4. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)

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

13:00 – 13:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)

15:00 – břišní tance (Ukrajinská, vede J. Papoková, 60 Kč/h)

Středa 7.4. 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)

13:30 – 14:15 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede A. Merendová)

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

14:30 – 17:00 arteterapie (Ukrajinská, vede J. Saidlová)
15:30 – 16:00 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede A. Merendová)
16:30 – 17:15 matematika – skupina 1 (Ukrajinská, vede T. Kučera)
17:15 – 18:00 matematika – skupina 2 (Ukrajinská, vede T. Kučera)

Čtvrtek 8.4. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
9:30 – 10:00 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede A. Merendová)
10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
14:00 – 14:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
14:00 – 16:00 flétnový soubor (Ukrajinská, vede A. Krejčí)
15:00 – 15:45 Psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede A. Merendová)
**16:00 – 18:00 Klub „Dobré duše“ – na programu je přednáška
MUDr. M. Dobré o duševním onemocnění a jeho příčinách
+ následná beseda (Ukrajinská)**

Pátek 9.4. kreativní dílna – provoz omezen (Skautská)
Výlet do planetária – viz samostatný plakát (info u Z. Horkelové)
10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
14:00 -16:00 – Cvičení pro ženy (Ukrajinská, vede A. Krejčí)

Sobota 10.4. Výlet do Olomouce – Svatý kopeček, ZOO, památky
(Více viz samostatný plakátek)



Pondělí 12.4. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
11:00 – 11:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
11:30 – 12:30 výuka angličtiny – pokročilí I. (Ukrajinská, vede J. Suderová)
12:00 – 12:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
12:30 – 13:30 výuka angličtiny – mírně pokročilí (Ukrajinská, vede J. Suderová)
14:00 – 14:45 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede A. Merendová)
14:30 – 16:00 Skupina „Dobré duše“ (vede M. Dobrá)
17:00 - Diskotéka s M. Dobrou (Ukrajinská)

Úterý 13.4. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
10:00 – 11:30 němčina (Ukrajinská, vede P. Věcek)
13:00 – 13:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
15:00 – břišní tance (Ukrajinská, vede J. Papoková, 60 Kč/h)

Středa 14.4. 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)
13:30 – 14:15 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede A. Merendová)
13:30 – 16:00 individuální výuka flétny (Ukrajinská, vede D. Podrazová)
14:30 – 17:00 arteterapie (Ukrajinská, vede J. Saidlová)
15:30 – 16:00 psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede A. Merendová)
16:30 – 17:15 matematika – skupina 1 (Ukrajinská, vede T. Kučera)

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

Čtvrtek 15.4. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
9:30 – 10:00 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede A. Merendová)
10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
14:00 – 14:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
14:00 – 16:00 flétnový soubor (Ukrajinská, vede A. Krejčí)
15:00 – 15:45 Psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede A. Merendová)
17:00 - Čtení ze šuplíku s hudebním doprovodem Jiřího Neduhy a flétnového ansámblu Alice Krejčí (Dům umění)

Pátek 16.4. 9:00 – 14:00 kreativní dílna (Skautská)
10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
10:00 – Předpremiéra činohry „Habad'úra“ v Divadle J. Myrona,
(sraz 9:30 – 9:45 před divadlem, do 13.4. H. Černé nebo P. Fichnové)
14:00 -16:00 Cvičení pro ženy (Ukrajinská, vede A. Krejčí)



Pondělí 19.4. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
9:45 – 11:15 II. psychoterapeutická skupina (Ukrajinská, vedou M. Dobrá a H. Černá)
11:00 – 11:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
11:30 – 12:30 – výuka angličtiny – pokročilí I. (Ukrajinská, vede J. Suderová)
12:00 – 12:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
12:30 – 13:30 - výuka angličtiny – mírně pokročilí (Ukrajinská, vede J. Suderová)
14:00 – 14:45 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede A. Merendová)

Úterý 20.4. kreativní dílna – provoz omezen (Skautská)
Na Hlavní třídě v Ostravě-Porubě bude probíhat akce Den země, kde bude prezentována i organizace MENS SANA o.s. včetně možnosti vyzkoušet si techniku z kreativní dílny.
10:00 – 11:30 němčina (Ukrajinská, vede P. Věcek)
13:00 – 13:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
15:00 – břišní tance (Ukrajinská, vede J. Papoková, 60 Kč/h)

Středa 21.4. 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, pátky 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 (vedou K. Haasová a H. Černá)
13:30 – 14:15 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede A. Merendová)
13:30 – 16:00 individuální výuka flétny (Ukrajinská, vede D. Podrazová)
14:30 – 17:00 arteterapie (Ukrajinská, vede J. Saidlová)
15:30 – 16:00 psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede A. Merendová)
16:30 – 17:15 matematika – skupina 1 (Ukrajinská, vede T. Kučera)
17:15 – 18:00 matematika – skupina 2 (Ukrajinská, vede T. Kučera)

Čtvrtek 22.4. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
9:30 – 10:00 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede A. Merendová)

10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
14:00 – 14:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
14:00 – 16:00 flétnový soubor (Ukrajinská, vede A. Krejčí)
15:00 – 15:45 Psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede A. Merendová)

Pátek 23.4. 8:00 – 14:00 kreativní dílna (Skautská) – 8:00 – 11:30 textil s D. Holušovou
14:00 -16:00 Cvičení pro ženy (Ukrajinská, vede A. Krejčí)



Pondělí 26.4. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
11:00 – 16:00 Poradna MUDr. Markéty Dobré (Ukrajinská)
11:00 – 11:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
11:30 – 12:30 výuka angličtiny – pokročilí I. (Ukrajinská, vede J. Suderová)
12:00 – 12:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
12:30 – 13:30 výuka angličtiny – mírně pokročilí (Ukrajinská, vede J. Suderová)
14:00 – 14:45 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede A. Merendová)

Úterý 27.4. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
10:00 – 11:30 němčina (Ukrajinská, vede P. Věcek)
13:00 – 13:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
15:00 – břišní tance (Ukrajinská, vede J. Papoková, 60 Kč/h)

Středa 28.4. 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 (vedou K. Haasová a H. Černá)
13:30 – 14:15 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede A. Merendová)
13:30 – 16:00 individuální výuka flétny (Ukrajinská, vede D. Podrazová)
14:30 – 17:00 arteterapie (Ukrajinská, vede J. Saidlová)
15:30 – 16:00 psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede A. Merendová)
16:30 – 17:15 matematika – skupina 1 (Ukrajinská, vede T. Kučera)
17:15 – 18:00 matematika – skupina 2 (Ukrajinská, vede T. Kučera)

Čtvrtek 29.4. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
9:30 – 10:00 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede A. Merendová)
10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
14:00 – 14:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
14:00 – 16:00 flétnový soubor (Ukrajinská, vede A. Krejčí)
15:00 – 15:45 Psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede A. Merendová)

Pátek 30.4. 8:00 – 14:00 kreativní dílna (Skautská)
10:00 – 12:00 Setkání klientů, pracovníků a dobrovolníků (místo bude upřesněno)
14:00 -16:00 Cvičení pro ženy (Ukrajinská, vede A. Krejčí)

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

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA

OSTRAVA!!!

