

PROGRAM MENS SANA o.s. KVĚTEN 2010

Potřebujete něco aktuálně zjistit? Telefonické kontakty na nás:

Centrum psychosociální pomoci 596 918 104

- Saidlová Jaroslava 777 034 883
- Černá Hana 608 944 501
- Grucmanová Martina 608 944 503
- Fichnová Petra 596 918 104
- Haasová Kateřina 773 450 513
- Merendová Alena 596 918 104
- Plánka Miroslav 608 450 512
- Suderová Jana 777 034 886
- Šuláková Pavla 777 034 882
- Vyplelová Jana 608 944 500

Kreativní dílna 773 450 512

- Papoková Jana → Pondělí - Pátek
- Horkelová Zuzana → Pondělí, Úterý, Čtvrtek
- Holušová Daniela → Středa 8:00 – 11:30
Pátek 8:00 – 11:30

**Noví zájemci o basketbal s P. Věckem, nahlase se P. Šulákové.
Noví zájemci o angličtinu s A. Krejčí, nahlase se A. Merendové.**

Neděle 2.5 **Výlet na Hukvaldy s MUDr. Markétou Dobrou – více na samostatném plakátě**
Pro „Dobráky“ a „Menssaňáky“, ostatní zájemci po domluvě s MUDr. Markétou
Dobrou – kontakt 776 654 525
Sraz v 8.15 na ÚAN u stanice 5

Pondělí 3.5. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
11:00 – 11:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
11:30 – 12:30 výuka angličtiny – pokročilí I. (Ukrajinská, vede Jana Suderová)
12:00 – 12:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
12:30 – 13:30 výuka angličtiny – mírně pokročilí (Ukrajinská, vede Jana Suderová)
14:00 – 14:45 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)

Úterý 4.5. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
9:45 – 11:15 „Skupinka SLUNÍČKO“ s MUDr. Markétou Dobrou a Hankou Černou
10:00 – 11:30 němčina (Ukrajinská, vede Petr Věcek)
11:00 – 12:00 angličtina (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)
12:00 – 13:00 angličtina (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)
13:00 – 13:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
15:00 – břišní tance (Ukrajinská, vede Jana Papoková, 60 Kč/h)

Středa 5.5. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská) – 8:00 – 11:30 textil s Danielou 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 Haasovou a Hankou Černou (Ukrajinská)
13:30 – 14:15 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
13:30 – 16:00 individuální výuka flétny (Ukrajinská, vede Dagmar Podrazová)
14:30 – 17:00 arteterapie (Ukrajinská, vede Jaroslava Saidlová)
15:30 – 16:00 psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
16:30 – 17:15 matematika – skupina 1 (Ukrajinská, vede Tomáš Kučera)
17:15 – 18:00 matematika – skupina 2 (Ukrajinská, vede Tomáš Kučera)

Čtvrtek 6.5. **kreativní dílna – provoz omezen pro klienty Mens Sana o.s. (Skautská)**
Pořádaná akce „Děti“
10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 14:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 16:00 flétnový soubor (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)
15:00 – 15:45 psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede Alena Merendová)

Pátek 7.5. 8:00 – 14:00 kreativní dílna (Skautská) – 8:00 – 11:30 textil s Danielou Holušovou
10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 16:00 cvičení pro ženy (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)

Pondělí 10.5. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
11:00 – 11:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
11:30 – 12:30 výuka angličtiny – pokročilí I. (Ukrajinská, vede Jaroslava Suderová)
12:00 – 12:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
12:30 – 13:30 výuka angličtiny – mírně pokročilí (Ukrajinská, vede Jana Suderová)
14:00 – 14:45 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:30 – 16:00 Skupina „Dobráci“ s MUDr. Markétou Dobrou a Hankou Černou
od 17:00 diskotéka s MUDr. Markétou Dobrou

Úterý 11.5. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
10:00 – 11:30 němčina (Ukrajinská, vede Petr Věcek)
11:00 – 12:00 angličtina (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)
12:00 – 13:00 angličtina (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)
13:00 – 13:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
15:00 – břišní tance (Ukrajinská, vede Jana Papoková, 60 Kč/h)

Středa 12.5. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská) – 8:00 – 11:30 textil s Danielou 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 Haasovou a Hankou Černou (Ukrajinská)
13:30 – 14:15 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
13:30 – 16:00 individuální výuka flétny (Ukrajinská, vede Dagmar Podrazová)
14:30 – 17:00 arteterapie (Ukrajinská, vede Jaroslava Saidlová)
15:30 – 16:00 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
16:30 – 17:15 matematika – skupina 1 (Ukrajinská, vede Tomáš Kučera)
17:15 – 18:00 matematika – skupina 2 (Ukrajinská, vede Tomáš Kučera)

Čtvrtek 13.5. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
9:30 – 10:00 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 14:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 16:00 flétnový soubor (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)
15:00 – 15:45 psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede Alena Merendová)

Pátek 14.5. 8:00 – 14:00 kreativní dílna (Skautská)
Předpremiéra operety „Mamzelle Nitouche“ v Divadle Jiřího Myrona
Peníze (60 Kč) vybírá Hanka Černá a Petra Fichnová do 11.5.
Sraz v divadle v 9:30 – 9:45
10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 -16:00 – cvičení pro ženy (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)

Pondělí 17.5. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
9:45 – 11:15 „Skupinka SLUNÍČKO“ s MUDr. Markétou Dobrou a Hankou Černou
11:00 – 11:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
11:30 – 12:30 výuka angličtiny – pokročilí I. (Ukrajinská, vede Jana Suderová)
12:00 – 12:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
12:30 – 13:30 výuka angličtiny – mírně pokročilí (Ukrajinská, vede Jana Suderová)
14:00 – 14:45 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)

Úterý 18.5. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
10:00 – 11:30 němčina (Ukrajinská, vede Petr Věcek)
11:00 – 12:00 angličtina (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)
12:00 – 13:00 angličtina (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)
13:00 – 13:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
15:00 – břišní tance (Ukrajinská, vede Jana Papoková, 60 Kč/h)

19.5. – 21.5. Výlet do Prahy (více na samostatném plakátě)
Zájemci se nahlásí do 7.5. u Jany Papokové nebo Zuzany Horkelové
Sraz účastníků v Ostravě – Svinově u pokladen v 5:45.

Středa 19.5. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská) – 8:00 – 11:30 textil s Danielou 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 Haasovou a Hankou Černou (Ukrajinská)
13:30 – 14:15 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
13:30 – 16:00 individuální výuka flétny (Ukrajinská, vede Dagmar Podrazová)
14:30 – 17:00 arteterapie (Ukrajinská, vede Jaroslava Saidlová)
15:30 – 16:00 psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
16:30 – 17:15 matematika – skupina 1 (Ukrajinská, vede Tomáš Kučera)
17:15 – 18:00 matematika – skupina 2 (Ukrajinská, vede Tomáš Kučera)

Čtvrtek 20.5. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
9:30 – 10:00 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 14:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 16:00 flétnový soubor (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)
15:00 – 15:45 psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede Alena Merendová)

Pátek 21.5. 8:00 – 14:00 kreativní dílna (Skautská)
Předpremiéra opery „Italka v Alžíru“ (Rossini) v Divadle Antonína Dvořáka
Peníze (60 Kč) vybírá Hanka Černá a Petra Fichnová do 18.5.
Sraz v divadle v 9:30 – 9:45
10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 16:00 cvičení pro ženy (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)

Pondělí 24.5. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
11:00 – 11:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
11:30 – 12:30 výuka angličtiny – pokročilí I. (Ukrajinská, vede Jana Suderová)
12:00 – 12:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
12:30 – 13:30 výuka angličtiny – mírně pokročilí (Ukrajinská, vede Jana Suderová)
14:00 – 14:45 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)

Úterý 25.5. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
10:00 – 11:30 němčina (Ukrajinská, vede Petr Věcek)
11:00 – 12:00 angličtina (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)
12:00 – 13:00 angličtina (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)
13:00 – 13:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
15:00 – břišní tance (Ukrajinská, vede Jana Papoková, 60 Kč/h)

Středa 26.5. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská) – 8:00 – 11:30 textil s Danielou 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 – 14:15 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
13:30 – 16:00 individuální výuka flétny (Ukrajinská, vede Dagmar Podrazová)
14:30 – 17:00 arteterapie (Ukrajinská, vede Jaroslava Saidlová)
15:30 – 16:00 psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
16:30 – 17:15 matematika – skupina 1 (Ukrajinská, vede Tomáš Kučera)
17:15 – 18:00 matematika – skupina 2 (Ukrajinská, vede Tomáš Kučera)

Čtvrtek 27.5. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
9:30 – 10:00 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 14:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 16:00 flétnový soubor (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)
15:00 – 15:45 psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
**16:00 – 18:00 Klub „Dobré duše“ pro příbuzné, přátele a lidi se
zkušeností s duševním onemocněním
Místo konání bude upřesněno**

Pátek 28.5. 8:00 – 14:00 kreativní dílna (Skautská)
10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 16:00 cvičení pro ženy (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)

Pondělí 31.5. Hipoterapie

OSTRAVA!!!



Zájemci se nahlásí co nejdříve Janě Papkové

Výlet se koná za každého počasí, případně bude zajištěn náhradní program

8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)

9:45 – 11:15 „Skupinka SLUNÍČKO“ s MUDr. Markétou Dobrou a Hankou Černou

11:00 – 11:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)

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

12:00 – 12:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)

12:30 – 13:30 výuka angličtiny – mírně pokročilí (Ukrajinská, vede Jana Suderová)

14:00 – 14:45 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)



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

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA

OSTRAVA!!!

