

## PROGRAM MENS SANA o.s. ČERVEN 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 ..... 773 455 513
- Haasová Kateřina ..... 777 703 414
- Merendová Alena ..... 596 918 104
- Plánka Miroslav ..... 608 450 512
- Suderová Jana ..... 777 034 886
- Šuláková Pavla ..... 777 034 882
- Vypelová 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, nahlaste se P. Šulákové.  
Noví zájemci o angličtinu s A. Krejčí, nahlaste se A. Merendové.**

**Úterý 1.6.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)  
10:00 – 11:30 němčina (Ukrajinská, vede Petr Věcek)

**OSTRAVA!!!**



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 2.6.** 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 socioterapeutická 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 3.6.** 8:00 – 14:00 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)  
**17:00 autorské čtení na Masarykově náměstí v Aréně (bývalé Divadlo hudby)**

**Pátek 4.6.** 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 7.6.** 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 Psychoterapeutická skupina „Dobráci“ s MUDr. Markétou Dobrou a Hankou Černou**

**Úterý 8.6.** 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 9.6.** 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 socioterapeutická 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 10.6.** 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 11.6.** 8:00 – 14:00 kreativní dílna (Skautská)  
**Předpremiéra činohry „Komedyje v čertových osidlách“ v Divadle Jiřího Myrona Peníze (60 Kč) vybírá Hanka Černá a Petra Fichnová do 8.6.**  
**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)

---

16., 17., 18.6. Výlet do Prahy

**Pondělí 14.6.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)

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

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

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

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

**Úterý 15.6.** 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 16.6. kreativní dílna (Skautská) PROVOZ OMEZEN**

**8:00 – 11:30 textil s Danielou Holušovou se koná!**

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 socioterapeutická 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 17.6. kreativní dílna –PROVOZ OMEZEN**

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 18.6. - kreativní dílna (Skautská) PROVOZ OMEZEN**

**8:00 – 11:30 textil s Danielou Holušovou se koná!**

- **Předpremiéra činohry „Amadeus“ v Divadle Antonína Dvořáka  
Peníze (60 Kč) vybírá Hanka Černá a Petra Fichnová do 15.6.**

**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 21.6.** 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 22.6.** 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 23.6.** 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 socioterapeutická 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 24.6.** 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 25.6.** 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 28.6.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)

**9:45 – 11:15 psychoterapeutická skupina „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 29.6.**
- 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 30.6.**
- 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, pátky lze zapůjčit v Centru psychosociální pomoci na ul. Ukrajinská, ve většině případů bývají přítomni pouze klienti)
  - 11:00 – 12:30 socioterapeutická 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)

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

**ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA**