

PROGRAM MENS SANA o. s.

Prosinec 2011



Provozní doba MENS SANA o.s.:

pracoviště Ukrajinská:

Pondělí: 8:00 - 16:00, 16:30 - 18:00 - sportovní aktivity

Úterý: 8:00 - 16:00

Středa: 8:00 - 16:00

Čtvrtek: 8:00 - 16:00

Pátek: 8:00 - 14:00

pracoviště Skautská - Kreativní dílna:

Pondělí: 8:00 - 12:00

Úterý: 8:00 - 13:00

Středa: 8:00 - 18:00

Čtvrtek: 8:00 - 15:00

Pátek: 8:00 - 12:00

pracoviště Skautská - sociální pracovnice:

Pondělí: 8:00 - 16:00

Úterý: 8:00 - 16:00

Středa: 8:00 - 16:00

Čtvrtek: 8:00 - 16:00

Pátek: 8:00 - 14:00



ČTVRTEK 1.12.

Provoz pracovišť Ukrajinská a Skautská omezen

PÁTEK 2.12.

8:00 – 12:00 kreativní dílna – textilní dílna (Skautská, vede D. Holušová)

8:00 – 8:45 angličtina (Ukrajinská, vede S. Jarošová)

9:00 – 9:45 němčina (Ukrajinská, vede S. Jarošová)

9:00 – 9:45 PC kondiční kurz (Ukrajinská, vede A. Merendová)

10:00 – 10:45 španělština (Ukrajinská, vede s. Jarošová)

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

12:00 – 12:45 psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede Alena Merendová)

13:00 – 13:45 psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede Alena Merendová)





PONDĚLÍ 5.12.

- 8:00 – 12:00 tvořivá dílna - vánoční dekorace z papíru (Skautská, vede Z. Horkelová)
- 10:00 – 11:30 skupina Poupata (Ukrajinská, vedou MUDr. M. Dobrá a H. Černá)
- 11:00 – 11:45 psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 12:00 – 12:45 psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 12:00 – 12:45 angličtina pokročilí (Ukrajinská, vede J. Suderová)

ÚTERÝ 6.12.

- 8:00 – 12:00 textilní dílna (Skautská, vede D. Holušová)
- 8:00 – 12:00 kreativní dílna - drátkování (Skautská, vede Z. Horkelová)
- 10:00 – 10:45 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 11:00 – 11:45 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 13:00 – 13:45 PC začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 14:00 – 14:45 PC začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)

STŘEDA 7.12.

- 8:00 – 12:00 textilní dílna (Skautská, vede D. Holušová)
- 9:00 – 14:00 individuální výuky flétny (Skautská, vede D. Podrazová, termíny dle domluvy i jindy)
- 9:00 – cca 11:30 „O zlaté gatě“ – ping-pongový turnaj** (viz samostatný plakátek – **Centrum volného času, vstup zdarma**, přezůvky s sebou, páčky lze po předchozí dohodě zapůjčit v Mens Saně na ulici Ukrajinská)
- 10:00 předpremiéra muzikálu Mrazík, sraz v 9:30-9:45 v Divadle Jiřího Myrona (80,- Kč na vstupenky do 2.12. H. Černé, viz samostatný plakátek)**
- 10:00 – 15:00 individuální výuky flétny (vede D. Podrazová, místo a čas – dle domluvy s ní)
- 10:00 – 10:45 PC začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 13:00 – 13:45 PC začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 14:00 – 18:00 arte ateliér (Skautská, vede J. Saidlová)

ČTVRTEK 8.12.

- 8:00 – 12:00 kreativní dílna - keramika (Skautská, vede Z. Horkelová)
- 8:00 – 12:00 kreativní dílna - tvořivá všehochuť (Skautská, vede D. Holušová)
- 12:00 – 15:00 kreativní dílna – vitráže (Skautská, vede Z. Horkelová)
- 10:00 – 10:45 PC začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 11:00 – 11:45 PC začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 13:00 – 15:00 ansámbl (Skautská, vede D. Podrazová)
- 14:00 – 15:30 skupina Hvězdná brána (Ukrajinská, vedou M. Dobrá a H. Černá)
- 16:00 Klub Dobré duše** (Kafárna Anima u Oblouku, MUDr. M. Dobrá, H. Černá, P. Šuláková)

PÁTEK 9.12.

- 8:00 – 12:00 kreativní dílna – textilní dílna (Skautská, vede D. Holušová)
- 8:00 – 8:45 angličtina (Ukrajinská, vede S. Jarošová)
- 9:00 – 9:45 němčina (Ukrajinská, vede S. Jarošová)
- 9:00 – 9:45 PC kondiční kurz (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 10:00 – 10:45 španělština (Ukrajinská, vede s. Jarošová)
- 10:00 – 10:45 PC začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 12:00 – 12:45 psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
- 13:00 – 13:45 psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede Alena Merendová)





PONDĚLÍ 12.12.

- 8:00 – 12:00 tvořivá dílna - šití pejsků z ponožek (Skautská, vede Z. Horkelová)
- 10:00 – 11:30 skupina Sluníčko (Ukrajinská, vedou MUDr. M. Dobrá a H. Černá)
- 11:00 – 11:45 psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 12:00 – 12:45 psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 12:00 – 12:45 angličtina pokročilí (Ukrajinská, vede J. Suderová)

ÚTERÝ 13.12.

- 8:00 – 12:00 textilní dílna (Skautská, vede D. Holušová)
- 8:00 – 12:00 kreativní dílna - drátkování (Skautská, vede Z. Horkelová)
- 10:00 – 10:45 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 11:00 – 11:45 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 13:00 – 13:45 PC začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 14:00 – 14:45 PC začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 10:00 předpremiéra opery Romeo a Julie, sraz v 9:30-9:45 v Divadle Antonína Dvořáka (80,- Kč na vstupenky do 8.12. H. Černé)**

STŘEDA 14.12.

- 8:00 – 12:00 textilní dílna (Skautská, vede D. Holušová)
- 9:00 – 12:00 stolní tenis (Centrum volného času, vstup zdarma, přezůvky s sebou, páčky lze zapůjčit v Mens Saně na ulici Ukrajinská)
- 9:00 – 14:00 individuální výuky flétny (Skautská, vede D. Podrazová, termíny dle domluvy i jindy)
- 10:00 – 10:45 PC začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 13:00 – 13:45 PC začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 14:00 – 18:00 arte ateliér (Skautská, vede J. Saidlová)

ČTVRTEK 15.12.

- 8:00 – 11:30 kreativní dílna - keramika (Skautská, vede Z. Horkelová)
- 8:00 – 11:30 kreativní dílna - tvořivá všehochoť (Skautská, vede D. Holušová)
- 10:00 – 10:45 PC začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- 11:00 – 11:45 PC začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
- Mezi 14. a 18. hodinou se můžete přijít podívat na Masarykovo náměstí do stánku Komunitního plánování sociálních služeb Ostrava – MENS SANA o.s. tam bude prodávat výrobky a prezentovat svoji činnost. (Více info u P. Šulákové)**
- 17:00 -18:00 Čtení ze šuplíku (Dům umění – viz samostatný plakátek)**

PÁTEK 16.12.

- 8:00 – 12:00 kreativní dílna – textilní dílna (Skautská)



PONDĚLÍ 19.12.

8:00 – 12:00 tvořivá dílna – vánoční dekorace, ozdoby (Skautská, vede D. Holušová)

10:00 – 11:30 skupina Poupata (Ukrajinská, vedou MUDr. M. Dobrá a H. Černá)

14:30 – 16:00 skupina Dobráci (Ukrajinská, vedou MUDr. M. Dobrá a H. Černá)

ÚTERÝ 20.12.

8:00 – 12:00 textilní dílna (Skautská, vede D. Holušová)

STŘEDA 21.12.

8:00 – 12:00 vánoční dílna (Skautská, vede D. Holušová)



od 10:00 - Předvánoční setkání klientů, pracovníků a dalších Menssaňáků – povídání, pojídání cukroví (kdo chce, může donést), popíjení čaje, poslech či zpěv koled, tvořivci mohou v průběhu setkání také vánočně tvořit - viz samostatný plakátek

ČTVRTEK 22.12.

8:00 – 12:00 kreativní dílna – vánoční dílna (Skautská, vede D. Holušová)

12:00 – 15:00 kreativní dílna – vitráže (Skautská, vede Z. Horkelová)

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

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

13:00 – 15:00 ansámbl (Skautská, vede D. Podrazová)

14:00 – 15:30 skupina Hvězdná brána (Ukrajinská, vedou M. Dobrá a H. Černá)

PÁTEK 23.12.

8:00 – 12:00 kreativní dílna – vánoční dílna (Skautská, vede D. Holušová)





OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST



Moravskosleský
kraj

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

PONDĚLÍ 26.12.

Státní svátek

ÚTERÝ 27.12.

Dílna na Skautské – provoz omezen

STŘEDA 28.12.

Dílna na Skautské – provoz omezen

ČTVRTEK 29.12.

Dílna na Skautské – provoz omezen

PÁTEK 30.12.

Dílna na Skautské – provoz omezen



Termín vánoční muzikoterapie Vám sdělí D. Podrazová.

V novém roce 2012 bude Mens Sana otevřena od pondělí 2.1.

Přejeme Vám všem pěkné zakončení roku 2011 a příjemný vstup do roku 2012.

Pracovníci MENS SANA o.s.