

PROGRAM MENS SANA o. s.

Únor 2012



Akce v měsíci únoru – bližší info u jednotlivých dnů:

- Čtvrtek 9.2. Čtení ze šuplíku v Městské knihovně
- Úterý 14.2. beseda s Halinou Pawlovskou v Librexu
- Středa 15.2. předpremiéra operety Polská krev v Divadle J. Myrona
- Čtvrtek 23.2. 1) Klub maminek a tatínků menších dětí;
2) Vystoupení začínajících literátů ve Fiducii
- Úterý 28.2. muzikoterapie



V rámci služby sociální rehabilitace připravujeme kurz **Angličtina pro začátečníky**. Zájemci, nahláste se prosím co nejdříve, při dostatečném počtu přihlášených bude kurz zahájen v březnu 2012. Základy angličtiny Vás provede J. Suderová.



V rámci služby sociální rehabilitace již probíhají **individuální kurzy Hospodaření s penězi**. I nadále se můžete hlásit A. Merendové.



Každý pátek od 14 hodin nově probíhá na pracovišti Ukrajinská **divadelní kroužek** pod vedením našeho dobrovolníka J. Neduhy. Není potřeba, abyste měli herecké zkušenosti nebo bůhvíjaký talent, stačí chuť vyzkoušet si něco nového, být mezi lidmi a zasmát se. Přidejte se! ☺



Ve čtvrtek 1.3. 2012 od 16 hodin Vás i všechny Vaše blízké a vůbec všechny lidi z široké veřejnosti, kteří si chtějí popovídat na témata spojená s duševním zdravím a duševním onemocněním, na něco se zeptat, podělit se o své zkušenosti nebo si zahrát nějakou hru, zveme do Kafárny Anima na **klub „Dobré duše“**. Těšíme se na setkání. M. Dobrá, H. Černá, P. Šuláková



Tvořivou dílnu v pondělky na Skautské vedou střídavě či společně Z. Horkelová a D. Holušová. Konkrétní techniky Vám pracovnice upřesní.



Arte ateliér ve středy od 14 do 18 h na pracovišti Skautská je nadále otevřen Vám všem. K možnostem a pravidlům týkajícím se tvorby Vám více řeknou J. Saidlová nebo M. Grucmanová.



Co takhle vyzkoušet **muzikoterapii**? V našem podání se jedná o tvořivou hudební dílnu pod vedením D. Podrazové, která obsah setkání tvoří společně s lidmi, kteří se sejdou. A pak se bubnuje, hraje na hudební nástroje, pouštějí se nahrávky, diskutuje se o hudbě, zpívá... Kdo nevěří, ať tam běží!



Jóga je způsob, jak si protáhnout tělo a zároveň se zklidnit a uvolnit. Na pracovišti Ukrajinská probíhá pod vedením naší dobrovolnice R. Ťažké v pondělky od 16:30. Cvičení je uzpůsobeno psychickému stavu i fyzickým možnostem každého člověka. Noví cvičící jsou vítáni! ☺



20.- Kč, které od Vás pracovníci vybírají při využití terapeutické, kreativní nebo vzdělávací aktivity, slouží k úhradě alespoň menší části nákladů, které jsou spojeny s nájmem a s provozem služeb. Bližší info Vám v případě zájmu poskytne J. Saidlová.



Máte menší děti? Chcete s ostatními rodiči sdílet radosti a strasti rodičovství? Je tu pro Vás **Klub maminek a tatínků menších dětí** pod vedením H. Černé. Děti můžete vzít s sebou!

**STŘEDA 1.2.**

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)

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

10:00 – 14:00 individuální výuky flétny (Skautská, vede D. Podrazová, termíny dle domluvy)

14:00 – 16:00 flétnový ansámbl (Skautská, vede D. Podrazová)

14:00 – 18:00 arte ateliér (Skautská, vede J. Saidlová)

ČTVRTEK 2.2.

8:00 – 12:00 kreativní dílna - keramika (Skautská, vede Z. Horkelová)

8:00 – 12:00 kreativní dílna - tvořivá všehochuť (Skautská, vede D. Holušová)

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

11:00 – 11:45 kurz PC – Excel 2007

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

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

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

PÁTEK 3.2.

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)

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

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

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

14:00 – 16:00 divadelní kroužek (Ukrajinská, vede J. Neduha)

**PONDĚLÍ 6.2.**

8:00 – 12:00 tvořivá dílna – hedvábná přáníčka (Skautská)

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

11:00 – 11:45 kurz psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede A. Merendová)

12:00 – 12:45 angličtina pokročilí (Ukrajinská, vede J. Suderová)

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

16:30 – 17:30 jóga (Ukrajinská, vede R. Ťažká)

ÚTERÝ 7.2.

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

8:00 – 12:00 kreativní dílna - drátkování (Skautská, vede Z. Horkelová)

11:00 – 11:45 kurz psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede A. Merendová)

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

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

STŘEDA 8.2.

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)

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

10:00 – 14:00 individuální výuky flétny (Skautská, vede D. Podrazová, termíny dle domluvy)
14:00 – 16:00 flétnový ansámbl (Skautská, vede D. Podrazová)
14:00 – 18:00 arte ateliér (Skautská, vede J. Saidlová)

ČTVRTEK 9.2.

8:00 – 11:30 kreativní dílna - keramika (Skautská, vede Z. Horkelová)
8:00 – 11:30 kreativní dílna - tvořivá všehochuť (Skautská, vede D. Holušová)
10:00 – 10:45 kurz PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
11:00 – 11:45 kurz PC – Excel 2007
12:00 – 15:00 kreativní dílna – vitráže (Skautská, vede Z. Horkelová)
14:00 – 14:45 kurz PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)



17:00 – 18:00 Čtení ze šuplíku – nově v prostorách Knihovny města Ostrava (u Sýkorova mostu). Více viz samostatný plakátek.

PÁTEK 10.2.

8:00 – 12:00 kreativní dílna – textilní dílna (Skautská)
8:00 – 8:45 angličtina (Ukrajinská, vede S. Jarošová)
9:00 – 9:45 němčina (Ukrajinská, vede S. Jarošová)
10:00 – 10:45 španělština (Ukrajinská, vede S. Jarošová)
10:00 – 10:45 kurz PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
11:00 – 11:45 kurz PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
14:00 – 16:00 divadelní kroužek (Ukrajinská, vede J. Neduha)



PONDĚLÍ 13.2.

8:00 – 12:00 tvořivá dílna - patchwork (Skautská)
10:00 – 11:30 skupina Poupata (Ukrajinská, vedou MUDr. M. Dobrá a H. Černá)
11:00 – 11:45 kurz psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede A. Merendová)
12:00 – 12:45 angličtina pokročilí (Ukrajinská, vede J. Suderová)
14:00 – 14:45 kurz PC – začátečníci (Ukrajinská, vede A. Merendová)
16:30 – 17:30 jóga (Ukrajinská, vede R. Ťažká)

ÚTERÝ 14.2.

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



17:00 Halina Pawlovská: Velká žena z Východu - beseda a autogramiáda – Dům knihy Librex. Zájemci o skupinovou návštěvu této akce, nahlaste se předem P. Šulákové. Sraz v 16:40 na zastávce Výstaviště (směr Hranečník).

STŘEDA 15.2.

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



10:00 Divadelní předpremiéra operety Polská krev v Divadle Jiřího Myrona.

80 Kč do 10.2. zaplatit pracovníkům na Ukrajině. Sraz s H. Černou 15.2. 2012

mezi 9:30 – 9:45 v divadle.

10:00 – 14:00 individuální výuky flétny (Skautská, vede D. Podrazová, termíny dle domluvy)

14:00 – 16:00 flétnový ansámbl (Skautská, vede D. Podrazová)

14:00 – 18:00 arte ateliér (Skautská, vede J. Saidlová)

ČTVRTEK 16.2.

8:00 – 12:00 kreativní dílna - keramika (Skautská, vede Z. Horkelová)

8:00 – 12:00 kreativní dílna - tvořivá všehochuť (Skautská, vede D. Holušová)

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

11:00 – 11:45 kurz PC – Excel 2007

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

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

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

PÁTEK 17.2.

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

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

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

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

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

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

14:00 divadelní kroužek (Ukrajinská, vede J. Neduha)



PONDĚLÍ 20.2.

8:00 – 12:00 tvořivá dílna – práškový smalt (Skautská)

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

11:00 – 11:45 kurz psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede A. Merendová)

12:00 – 12:45 angličtina pokročilí (Ukrajinská, vede J. Suderová)

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

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

16:30 – 17:30 jóga (Ukrajinská, vede R. Ťažká)

ÚTERÝ 21.2.

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

8:00 – 12:00 kreativní dílna - drátkování (Skautská, vede Z. Horkelová)

11:00 – 11:45 kurz psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede A. Merendová)

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

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

STŘEDA 22.2.

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)

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

10:00 – 14:00 individuální výuky flétny (Skautská, vede D. Podrazová, termíny dle domluvy)

14:00 – 16:00 flétnový ansámbl (Skautská, vede D. Podrazová)

14:00 – 18:00 arte ateliér (Skautská, vede J. Saidlová)

ČTVRTEK 23.2.

8:00 – 12:00 kreativní dílna - keramika (Skautská, vede Z. Horkelová)

8:00 – 12:00 kreativní dílna - tvořivá všehochuť (Skautská, vede D. Holušová)

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



10:30 – 12:00 Klub maminek a tatíneků menších dětí (Ukrajinská, vede H. Černá)

11:00 – 11:45 kurz PC – Excel 2007

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

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



18:00 Pohyblivý svátek - vystoupení začínajících literátů. Večer moderuje Martin Tomášek – Antikvariát Fiducia. Zájemci o skupinovou návštěvu této akce, nahláste se předem P. Šulákové. Sraz v 17:45 na zastávce Stodolní (směr HL. nádraží).

PÁTEK 24.2.

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

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

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

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

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

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

14:00 – 16:00 divadelní kroužek (Ukrajinská, vede J. Neduha)



PONDĚLÍ 27.2.

8:00 – 12:00 tvořivá dílna – pejsci z ponožek (Skautská)

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

11:00 – 11:45 kurz psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede A. Merendová)

12:00 – 12:45 angličtina pokročilí (Ukrajinská, vede J. Suderová)

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

16:30 – 17:30 jóga (Ukrajinská, vede R. Ťažká)

ÚTERÝ 28.2.

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

8:00 – 12:00 kreativní dílna - drátkování (Skautská, vede Z. Horkelová)

11:00 – 11:45 kurz psaní všemi deseti (Ukrajinská, vede A. Merendová)



12:00 – muzikoterapie (Ukrajinská, vede D. Podrazová)

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

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

STŘEDA 29.2.

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)

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

10:00 – 14:00 individuální výuky flétny (Skautská, vede D. Podrazová, termíny dle domluvy)

14:00 – 16:00 flétnový ansámbl (Skautská, vede D. Podrazová)

14:00 – 18:00 arte ateliér (Skautská, vede J. Saidlová)



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST



Moravskosleský
kraj

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

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