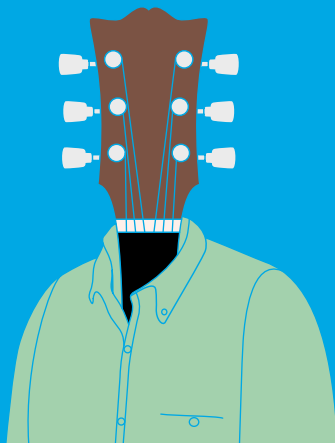


Každý...



máme hlavu...



na něco jiného.



TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Východní Čechy 2018
Královéhradecký kraj
září—říjen

Hradec Králové / Jičín
Náchod / Rychnov n. Kn.
Kostelec n. O.

HRADEC KRÁLOVÉ ————— 6/9—10/10

Galerie Artičok / Třída Karla IV. 493

VÝSTAVA TOMÁŠ MIRO ZÁHOŘÍK: ARTETERAPIE

Výtvarná tvorba může být prostředkem poznání, ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů i léčivým procesem. Průběh tvorby a výsledný artefakt jsou způsobem komunikace se svým nevědomím, ostatními účastníky a lektorem, který je zde průvodcem po cestách sebepoznávání a rozvíjení svobodné tvůrčí činnosti. Mimo zhlédnutí výstavy Tomáše Miro Záhoříka se můžete přihlásit i na jeho kurzy.

Kurz kresby můžete navštívit 20. 9., 4. a 18. 10. či 1. 11. 2018. **Kurzovné: 270,- Kč.**

Galerie Artičok / www.articok.cz & Tomáš Miro Záhořík / www.cheironart.cz

HRADEC KRÁLOVÉ ————— STŘEDA 26/9

10.00 & 15.00 centrum Hradec Králové

HAPPENING: OBJETÍ PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Někdy stačí pro zlepšení nálady a pocit pohody jen málo. V centru Hradce můžete potkat dopoledne studenty Lékařské fakulty sdružené v IFMSA CZ, pobočka HK, a v odpoledních hodinách pracovníky Péče o duševní zdraví, jejich klienty a dobrovolníky, kteří Vám nabídnou objetí zdarma. Uvolněte se, nechte se obejmout, získáte skvělý pocit, dobrou náladu a mějte den plný pohody.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz & IFMSA CZ / www.ifmsa.cz

HRADEC KRÁLOVÉ ————— PONDĚLÍ 1/10

14.00—16.00 posluchárna psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice
Hradec Králové / Sokolská 581

WORKSHOP „CENTRUM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ HRADEC KRÁLOVÉ: OČEKÁVÁNÍ PRO PRAXI“ (neveřejná akce)

Workshop na téma vzniku Center duševního zdraví. Akci moderuje MUDr. Petr Hejzlar, psychiatr a ředitel Péče o duševní zdraví. Hlavním hostem bude MUDr. Jan Pfeifer, gestor projektu Centra duševního zdraví Ministerstva zdravotnictví ČR.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

18.00 Galerie Artičok / Třída Karla IV. 493

SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ TÝDNŮ PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ S KONCERTEM PRO DUŠI SKUPINY TŘEZALKA

Ká Bílková a Bára Petříčková působí jako holčičí část kapely GOJI. Hrají autorskou tvorbu Báry, ale zatím co v kapele vybírají písně převážně „svižné“ a temperamentní, projekt Třezalka je prostor, kde se seberealizují pomalejšími, zadumanějšími a něžnějšími skladbami. Přijďte se zastavit a nechat na svou duši zapůsobit jejich hudbu.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

HRADEC KRÁLOVÉ ————— ÚTERÝ 2/10

18.00 galerie – středisko Péče o duševní zdraví / Kavčí plácek 121

WORKSHOP „DUŠEVNÍ ZDRAVÍ 101“

Některá zranění nejsou vidět, ale i přesto může být složité s nimi žít. Pojďme se interaktivní formou seznámit s fakty o duševním zdraví, některými onemocněními a jejich rizikovými faktory, ale především pojdme vyvrátit mýty a odstranit stigma, která opřádají téma duševního zdraví a nemoci a dělají tak život s duševním onemocněním složitější, než by bylo třeba. Workshop povede mladá lékařka, Alumni IFMSA CZ a certifikovaná Mental Health trenérka Natalie Stoklasová.

IFMSA CZ / www.ifmsa.cz

HRADEC KRÁLOVÉ ————— STŘEDA 3/10

10.00—15.00 středisko Péče o duševní zdraví / Kavčí plácek 121

BAZÁREK (neveřejná akce)

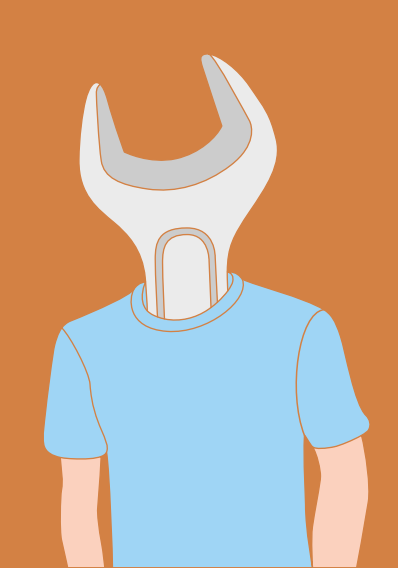
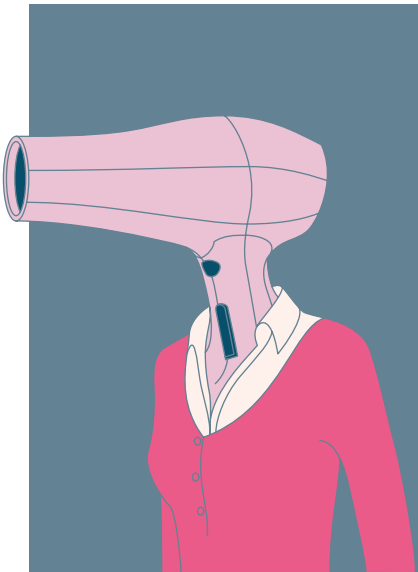
Srdečně zveme všechny klienty organizace Péče o duševní zdraví a Centra péče o duševní zdraví na akci Bazárek, kde je možnost si zcela zdarma vybrat oblečení, bižuterii a další více či méně potřebné věci pro radost. Program Bazárku obohatí výstava obrázků a přednes básní vlastní tvorby.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

15.00—18.00 workoutové hřiště Labská kotlina 1 / za nepříznivého počasí bude akce přesunuta do haly

NEBLÁZNI A CVIČ! POHYBEM K DUŠEVNÍMU ZDRAVÍ

Pohyb je jednou z důležitých součástí psychohygieny. Nepředstavuje v našich životech jen fyzickou kondici, představuje také způsob odregování a aktivního



nabytí psychických sil. Poznejte to na vlastní kůži a zacvičte si s našimi přáteli, profesionálními lektory, kteří nám svým přístupem pomohli najít lásku k pohybu. Objevte ji i v sobě. Zaskákejte si, zaběhejte si, zadýchejte se spolu s námi a uvidíte, budete se cítit lépe. **Na programu je:** Fitstyle – trampolíny a TRX s Lucií Mansfeldovou, crossfit s Martinem Štěpánkem, capoeira Ondřeje Martince, jóga Kamily Srnové a parkour a workout od Station 91.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

15.00—18.00 workoutové hřiště Labská kotlina 1 / za nepříznivého počasí bude akce přesunuta do haly

DEN ZDRAVÍ

Fyzické a psychické zdraví jsou stejně důležité části lidského zdraví a co víc, navzájem se mohou ovlivňovat. Přijďte si proto bezplatně změřit tlak, tělesný tuk, naučit se první pomoc a mnoho dalšího ke stánku, který si pro vás připravili studenti Lékařské fakulty v Hradci Králové sdružení v IFMSA CZ. U Loono stánku se zase dozvíte, jak správně a pravidelně vyšetřovat prsa a varlata (**#prsakoule**) a odhalit tak případnou rakovinu včas. Vyzkoušíte si také, jaké to je, poslechnout si lidské srdce, změříte si krevní tlak, prohlédnete si modely srdce a mozku, naučíte se masáž srdce a také se skrze augmentovanou realitu podíváte, jak to uvnitř lidského těla vypadá (**#zijekssrdcem**).

IFMSA CZ / www.ifmsa.cz & Loono / www.loono.cz

HRADEC KRÁLOVÉ — ČTVRTEK 4/10

14.00 Psychiatrická klinika Fakultní nemocnice / Sokolská 581
**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ PSYCHIATRICKÉ KLINIKY
FAKULTNÍ NEMOCNICE HRADEC KRÁLOVÉ**

Využijte jedinečné příležitosti nahlédnout „za dveře“ do prostor kliniky, dozvědět se informace o jejím fungování a užít si speciálního programu. Navíc k programu máte možnost zakoupit výrobky pacientů kliniky a shlédnout výstavu věnovanou historii Fakultní nemocnice. / **14.00—14.30** výtvarná tvorba pacientů v průběhu času
15.00—15.30 prohlídka kliniky / **15.30** hudební vystoupení Vířa Troniček Trio
Psychiatrická klinika Fakultní nemocnice Hradec Králové / www.fnhk.cz/psych

Každý máme hlavu na něco jiného.



19.00 aula Univerzity Hradec Králové budova A / Hradecká 1227

ONE HUMAN SHOW SIMONY BABČÁKOVÉ O DUŠEVNÍM ZDRAVÍ

Veselá improvizací show Simony Babčákové na téma duševního zdraví. Večírek s nadsázkou a bez cenzury vedoucí k zamyšlení nad tím, co to vlastně duševní zdraví je a co pro nás představuje. Celé vystoupení je velice interaktivní, vstupují do něj nálady a pocity diváků a vzniká tak společně nikdy neopakovatelné dílo. Akci hudebně doprovází Tony Nyass, Vladimír Keicher a Jan Melichar. Přijďte zažít jedinečný večer s neuvěřitelnou atmosférou propojení diváků s vystupujícími.

Vstupné: 200,- Kč / Předprodej vstupenek v síti Ticketportal, www.ticketportal.cz

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

HRADEC KRÁLOVÉ ————— PÁTEK 5/10

středisko Péče o duševní zdraví / Kavčí plácek 121

WORKSHOP GESTALT THEATRE TOMÁŠE ANDRÁŠIKA

Gestalt theatre je expresivní a holistický přístup k terapeutické a osobnostně rozvojové práci. Spojuje v sobě principy Gestalt psychoterapie a dramaterapie. Vede k rozšíření uvědomění, hlubšímu porozumění sobě i druhým, pochopení potřeb, propracování emocí a vnitřních i interpersonálních konfliktů. Jako nástroje využívá divadelní techniky, především improvizaci a rolové hry, hudbu, pohyb či relaxační techniky. Workshop vám nabídne možnost ochutnat metodu prožitkovým způsobem, s možností společné reflexe a diskuze. **Na workshop je nutné hlásit se předem na uvedeném kontaktu.**

Vstupné: 150,- Kč. Prodej vstupenek na místě.

Gestalt theatre / www.gestalt-theatre.cz & Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

Vít Čejka / vit.cejka@pdz.cz / +420 778 526 613

JIČÍN ————— PÁTEK 12/10

19.30 Bar Na Starým / Valdštejnovo nám. 38

HUDBA ŽIVÍ DUŠI

Již potřetí se v Jičíně uskuteční akce plná muziky k oslavám Světového dne duševního zdraví. Tentokrát se ještě více odvážeme a oživíme naše duše. Zahrají dvě vskutku živé kapely – místní Two Eggs, One Bigger a přespolní Candy Meatworks. Žánr těchto uskupení je těžké určit, dá se říci funk metal a alternative punk. Každý si jistě přijde na své a zjistí, který hudební žánr rezonuje s jeho duší. Přijďte se přesvědčit, že hudba

Živí naši duši a má blahodárné účinky na duševní zdraví.

Péče o duševní zdraví – středisko Jičín / www.pdz.cz

RYCHNOV NAD KNĚŽNOU ————— ŘÍJEN

Gymnázium F. M. Pelcla / Hrdinů odboje 36

PŘEDNÁŠKA PRO STUDENTY (NEVEŘEJNÁ AKCE)

Během přednášky se studenti dozví základní informace o činnosti organizace Péče o duševní zdraví, o náplni práce sociálních pracovníků, o projevech duševních nemocí. Seznámí se s příběhy lidí s duševním onemocněním. Po přednášce následuje diskuze.

Péče o duševní zdraví – středisko Rychnov nad Kněžnou / www.pdz.cz

KOSTELEC NAD ORLICÍ ————— ČTVRTEK 4/10

17.00 kostel J. A. Komenského / Palackého náměstí 35

POVÍDÁNÍ O DUŠI S KONCERTEM PRO DUŠI

Manželé Košťálovi v doprovodu písni folkrockové kapely Oboroh otevřeně povypráví o svých zkušenostech s duševním onemocněním. Sdělí také informace o filmářském a žurnalistickém týmu Studia 27 "zaostřeno na duši", který tvoří lidé trpící duševním onemocněním. Tým vytváří díla přispívající k informovanosti veřejnosti o duševních nemocech, ale i o široce pojiňmané oblasti duševního zdraví. S vyprávěním souzní soubor Oboroh v čele se Stanislavem Klecandrem, který vystupuje již téměř 30 let po celé České republice. Jejich tvorba je zaměřena na víru v Boha.

Péče o duševní zdraví – středisko Rychnov nad Kněžnou / www.pdz.cz

NÁCHOD ————— PÁTEK 5/10

18.00 Jiráskovo gymnázium / Řezníčkova 451

DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ: KÁMEN DUŠE PAPÍR TĚLO

DRED je vícephavé těleso ponořené do jinohry, vědomě se vyhýbající oslavám činohry. Tento spolek amatérských divadelníků z náchodsko - pražsko - kladsko se pokusí ve svém představení přiblížit vjemy a prožitky duševního onemocnění. Po divadelním představení čekají návštěvníky uvolněné chvíle s náchodskými muzikanty a jejich volné variace ala jam session.

Péče o duševní zdraví – středisko Náchod / www.pdz.cz

DĚKUJEME ZA SPOLUPRÁCI A FINANČNÍ PODPORU

Projekt Týdny pro duševní zdraví

finančně podpořili

Magistrát města Hradec Králové
Tepelné hospodářství Hradec Králové
Město Kostelec nad Orlicí

Partneři projektu

Galerie Artičok
Psychiatrická klinika Fakultní nemocnice Hradec Králové
IFMSA CZ, pobočka Hradec Králové
Jiráskovo gymnázium Náchod
Studio 27 – „Zaostřeno na duši“
Ticketportal
Loono
Univerzita Hradec Králové
Bar na Starým
DRED

Speciální poděkování patří partnerům

projektu Neblázní a cvič! Pohybem k duševnímu zdraví

Lucie Mansfeldová (FitStyle), Ondřej Martinec (Vem Camará Capoeira Pardubice),
Martin Štěpánek (CrossFit), Station 91, Kamila Srnová



BAR NA STARÝM



TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Týdny pro duševní zdraví se konají pod záštitou náměstkyně primátora města Hradec Králové Ing. Anny Maclové.

Akce má za cíl působit na veřejnost, aby neodsuzovala duševně nemocné. Podporujeme lidi v tom, aby se nebáli své potíže přiznat sami sobě, nebáli se vyhledat pomoc a věděli, kde ji mohou najít.

PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Více jak 20 let se zabýváme pomocí lidem s duševním onemocněním a jejich rodinám. Sociální služby poskytujeme na Pardubicku, Královéhradecku, Chrudimsku, Jičínsku, Rychnovsku, Orlickoústecku a Náchodsku. Organizujeme akreditované vzdělávací kurzy nejen pro pracovníky v pomáhajících profesích. Pořádáme osvětové a kulturní akce na podporu společenského povědomí o životě lidí s duševním onemocněním.

INFO

Pokud není uvedeno jinak, je vstup na všechny akce volný.

Změna v programu vyhrazena.

W www.pdz.cz

FB [Tydny.pro.dusevni.zdravi](https://www.facebook.com/Tydny.pro.dusevni.zdravi)

K [Michaela Venclová / michaela.venclova@pdz.cz](mailto:michaela.venclova@pdz.cz) / +420 773 915 753

**PÉČE
O DUŠEVNÍ
ZDRAVÍ**