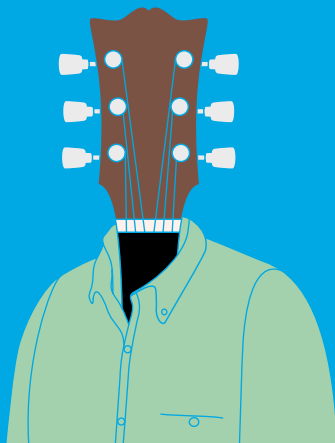


Každý...



máme hlavu...



na něco jiného.



TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

26. ročník

Východní Čechy 2021
září—říjen

Hradec Králové / Jičín
Rychnov n. Kn. / Náchod
Broumov

HRADEC KRÁLOVÉ ————— 1—8/10

14.00—17.00 Kavčí plácek 121

HAPPENING: DUŠEBUDKA

DušeBudka představuje netradiční happeningovou formu pozvánky na festival Týdny pro duševní zdraví, ale také především bezpečné místo pro sdílení všech vašich starostí. V DušeBudce budou návštěvníci moci promluvit o všem, co je v současné nelehké době tíží a co jim pomáhá situaci zvládnout. Pracovníci organizace Péče o duševní zdraví jim budou v této věci naslouchat bez jakéhokoli hodnocení a soudu. Budou se snažit návštěvníky budky povzbudit v rámci prevence duševního zdraví. Budka navazuje na osvědčený kulturní happening festivalu Malá inventura organizace Nové sítě, z.s., která pro akci budku zapůjčila.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

HRADEC KRÁLOVÉ ————— PÁTEK 1/10

17.00 Lodivadlo / Kavčí plácek 121

HUDBOU K DUŠEVNÍ POHODĚ

Začátek Týdnů pro duševní zdraví v Hradci Králové nabídne akci plnou muziky, která vás osvěží a dobije energií na celý festivalový týden. Představí se na ní hned několik místních rockových kapel. Jednou z nich bude např. hradubická alternativní rocková kapela s osobitými texty Alice Rain. Přijďte na akci povzbudit vaši duši, naladit se do pohody a přesvědčit se, že hudba má blahodárné účinky na naše duševní zdraví.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

HRADEC KRÁLOVÉ ————— PONDĚLÍ 4/10

17.00 IMPULS Centrum podpory uměleckých aktivit/ Tomkova 139/22

VERNISÁŽ VÝSTAVY S DUŠÍ (4/10—8/10)

V Centru uměleckých aktivit můžete během celého týdne vidět výstavu obrazů a dalších výtvorů, které vznikaly pod taktovkou lidí se zkušeností s duševním onemocněním. Skrze umění tak můžete lépe nahlédnout do jejich světa. A kdo by se chtěl setkat přímo s tvůrci, má jedinečnou možnost v pondělí na vernisáži, která celou výstavu odstartuje. / Centrum uměleckých aktivit podporuje amatérské a začínající umělce. Jeho cílem je, aby se v tvorbě našli a rostli dál.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

HRADEC KRÁLOVÉ ————— ÚTERÝ 5/10

16.00—18.00 Galerie PDZ / Kavčí plácek 121

WORKSHOP JAK SE Z TOHO NEZBLÁZNIT

Dvouhodinový interaktivní workshop s lékařkou a certifikovanou Mental Health trenérkou MUDr. Natalií Stoklasovou vás seznámí s tím, co je to stres a syndrom vyhoření, jaké má stres dopady na lidské tělo a jak tyto negativní dopady zmenšit pomocí relaxačních technik a mindfulness. Pokud chcete vědět, jak se z toho všeho nezbláznit, udělejte si dvě hodiny pro sebe a přijďte na tento praktický seminář.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz & Natalie Stoklasová – Ferdinandus Orden 1561 / www.ferdinandusordenhk.cz

18.00—20.00 Artičok / tř. Karla IV. 13

AUTORSKÉ ČTENÍ Z KNIHY CESTA ZE SCHIZOFRENIE

Autor Jindřich Jašík představí svůj osobní příběh života s duševní nemocí a svou knihu, která je souhrnem těch nejpodstatnějších věcí, které mu pomohly na jeho cestě z uzavřeného oddělení psychiatrické léčebny, až ke spokojenému životu bez užívání psychofarmak. Autorské čtení a kniha může být velmi cenným kompasem pro všechny ty, kteří touží vzít své životy zpět do svých vlastních rukou. Přijďte si poslechnout autentickou výpověď Jindry, která snad přispěje i k destigmatizaci tématu duševního onemocnění.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

HRADEC KRÁLOVÉ ————— STŘEDA 6/10

14.30—17.30 Výukové centrum psychiatrické kliniky FNHK / 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 zúčastnit se speciálního programu. Navíc máte možnost zhlédnout a zakoupit výrobky pacientů kliniky.

14.30 Prim. MUDr. Jela Hrnčiarová – Úvodní slovo / **14.30—15.30** Doc. MUDr. Ladislav Slováček a MUDr. Birgita Slováčková – Zásady první pomoci včetně psychiatrické

15.30—16.00 Přestávka / **16.00—16.30** Prohlídka kliniky pro zájemce /

16.30—17.00 Vystoupení dětí ZUŠ Habrmanova / **17.00—17.30** Asistenční pes Olaf a Bc. Jana Štěpánková – Kanisterapie

Psychiatrická klinika Fakultní nemocnice Hradec Králové / www.fnhk.cz/psych

18.00—20.00 Náplavka café & music bar / náměstí 5. května 835

KVÍZ NAPLAV DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Máte rádi zábavu a jste soutěživí? Přijďte do sebe naplavit duševní pohodu a zažít zábavu na tak trochu jiný hospodský kvíz. Ověřte si na něm, co všechno víte o lidské duši a tématu duševního zdraví. Znáte jen mýty nebo opravdová fakta? Netradiční interaktivní kvíz Iniciativy na Rovinu prověří vaše znalosti v nejružnějších úrovních. Sestavte tým o čtyřech až šesti lidech s originálním názvem a přihlaste se na uvedeném kontaktu či přijďte na Náplavku před zahájením kvízu.

Michaela Venclová / michaela.venclova@pdz.cz / +420 773 915 753

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz & Iniciativa Na rovinu / www.narovinu.net

HRADEC KRÁLOVÉ ————— ČTVRTEK 7/10

14.00—15.30 Galerie PDZ / Kavčí plácek 121

ZRCADLO, ZRCADLO...

ANEB PODPORA ZDRAVÉHO SEBEPOJETÍ

Úkolem dospělých by nemělo být jen předávání informací a znalostí dětem, ale také doprovázení na jejich cestě osobnostním růstem. Workshop je zaměřen na podporu zdravého sebepojetí dětí, aby se na konci jejich dospívání mohly stát úspěšnými a jedinečnými osobnostmi. Workshop se bude zabývat hledáním cest, jak pozitivně působit na sebevědomí dítěte, jakou roli v přístupu hraje ocenění, pochvala a cílené posilování psychické odolnosti.

SEMIRAMIS / www.os-semiramis.cz

18.00—20.00 Bio Centrální / třída Karla IV. 774

FILM PARALELNÍ ŽIVOTY S NÁSLEDNOU BESEDOU

Paralelní životy musí žít většina lidí s duševním onemocněním, kdy vnitřní svět ukrývají před tím vnějším, jinak je čeká stigmatizace, neúcta a v krajnosti izolace za zdi ústavů. Film odkrývá cesty ke zlepšení stavu péče o lidi s duševním onemocněním a řeší otázku deinstitucionalizace, která je právě jednou z pozitivních cest proměny. Za inspirací se autoři filmu vydávají do třech evropských zemí, kde proběhla reforma psychiatrické péče. Po promítání bude následovat beseda s pozvanými hosty na téma důležitosti humanizace české psychiatrické péče s aktuálními informacemi probíhající reformy v regionu.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz & Iniciativa Na rovinu / www.narovinu.net

HRADEC KRÁLOVÉ ————— PÁTEK 8/10

13.00—15.00 Galerie PDZ / Kavčí plácek 121

WORKSHOP NEPANIKAŘ

Přijďte si vyslechnout životní příběh zakladatelky projektu Nepanikař Veroniky Kamenské, která přišla s nápadem vytvořit první českou mobilní aplikaci, která poskytuje uživatelům první rychlou psychologickou pomoc, kterou potřebují. Impulzem pro vytvoření aplikace byla, mimo jiné, vlastní zkušenost zakladatelky s duševním onemocněním. V rámci společného setkání bude představena samotná mobilní aplikace a program bude doplněn o zážitkový workshop s Nepanikař.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz & Nepanikař / www.nepanikar.eu

JIČÍN ————— PÁTEK 8/10

20.00 Restaurace Veselka / Lidické náměstí 83

HUDBA ROZVESELÍ DUŠI

Na již tradiční akci k oslavám Světového dne duševního zdraví, která letos nese název Hudba rozveselí duši, k tanci i poslechu zahraje hudební seskupení Šoumeni. Jedná se o těleso složené z hudebních talentů a skvělých muzikantů a muzikantek na Jičínsku posbíraných z rozličných místních kapel i hudebních stylů. Společně zahrají všemožné i nemožné. Od Beatles přes Chinaski až po Nerezy. Svým nábojem, umem i láskou pro hudbu všeho druhu potěšili nesčetněkrát duševní zdraví své i svých posluchačů. Tak přijďte jejich blahodárný vliv vyzkoušet na vlastní duši.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

RYCHNOV NAD KNĚŽNOU — ČTVRTEK 30/9

foyer Městské knihovny / Hrdinů Odboje 671

VÝSTAVA MICHAL JIROUŠEK: KOSTELECKÉ POSTŘEHY

Výstava fotografií Michala Jirouška z prostředí Kostelce nad Orlicí, místa domoviny autora. Fotografie ranních mlh v blízkosti řeky Orlice focené v takzvané zlaté hodince vás zavedou do kouzelného světa přírodních krás a klidu. Přijďte výstavu zhlédnout do Městské knihovny.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

RYCHNOV NAD KNĚŽNOU — ČTVRTEK 30/9

17.00—20.00 Městská knihovna / Hrdinů Odboje 671

FILM ELLING S NÁSLEDNOU BESEDOU

Přijďte na prezentaci úsměvného norského snímku Elling, který je citlivým pohledem do života dvou přátel Ellinga a Kjella, kteří spolu sdílejí nejen byt, ale i jejich duševní potíže. I přes to, že má každý jinou diagnózu a také zcela odlišný pohled na svět, vzájemně se až nepochopitelně doplňují a zároveň podporují ve snaze zařadit se do běžného života a společnosti. Po prezentaci filmu bude následovat beseda s lidmi, kteří mají osobní zkušenost s duševní nemocí. V rámci diskuze vám představí nejen svůj život s onemocněním, ale zodpoví i vaše otázky.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

NÁCHOD — ÚTERÝ 7/9

8.00—16.00 Masarykovo náměstí

FESTIVAL SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

Ocitli jste se ve složité životní situaci? Přijďte na festival, kde můžete nalézt řešení problému prostřednictvím některé z organizací sociálních služeb. U stánku Péče o duševní zdraví vám rádi poradí v tématu duševního zdraví. Myslíte, že se u někoho z vašich blízkých, sousedů nebo u vás samotných objevují známky duševního onemocnění? Pečujete o někoho s duševním onemocněním a jste unavení? Léčíte se a potřebujete sociální zázemí, někoho, kdo vás bude obtížemi provázet? Přijďte a pokusíme se společně nalézt řešení. Hlavním pořadatelem festivalu sociálních služeb je město Náchod.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

BROUMOV — STŘEDA 15/9

13.00—18.00 Klášterní zahrada

FESTIVAL SOCIÁLNÍCH SLUŽEB – NEBOJME SE POMÁHAT

„Nebojme se pomáhat“ je hlavním mottem a zároveň oficiálním podnázvem tohoto festivalu. Jeho iniciátory jsou zástupci sociálního odboru Města Broumov ve spolupráci s MAS Broumovsko a je pořádán jako jedna ze stěžejních aktivit projektu Rozvoj regionálního partnerství v sociální oblasti na území obcí Královéhradeckého kraje II. Festival je zacílen především na osvětu široké veřejnosti o životě lidí, kteří →

z jakéhokoliv důvodu trpí nebo jsou ohroženi sociálním vyloučením. Festival chce napomoci zboření bariér mezi touto skupinou osob a zbytkem veřejnosti, podpořit vzájemnou toleranci a nastínit možnosti pomoci osobám, kteří by na svou těžkou životní situaci nemuseli být sami. Zároveň chce, aby si lidé bez rozdílu užili po dlouhé době příjemný den v přátelské atmosféře, která bude podpořena bohatým doprovodným programem, výzdobou, občerstvením a zajímavými přednáškami. Akce bude rozdělena do dvou bloků, dopoledne (9.00—12.00) se představí spolky, školy a dobrovolnické organizace, odpoledne (13.00—18.00) dostanou prostor sociální a návazné služby působící v regionu Broumova.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

DĚKUJEME ZA SPOLUPRÁCI A FINANČNÍ PODPORU

Projekt Týdny pro duševní zdraví finančně podpořili

Magistrát města Hradec Králové
Teplné hospodářství Hradec Králové, a.s.

Partneři projektu

Bio Centrální
Iniciativa Na rovinu
IMPULS Hradec Králové centrum podpory uměleckých aktivit
Lodivadlo
Natalie Stoklasová - Ferdinandus Orden 1561
Nepanikař
Psychiatrická klinika Fakultní nemocnice Hradec Králové
Retro Veselka, s.r.o.
SEMIRAMIS
Šoumení



TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Týdny pro duševní zdraví se konají pod záštitou primátora města Hradec Králové prof. PharmDr. Alexandra Hrabálka, CSc.

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

Organizátorem Týdnů pro duševní zdraví ve východních Čechách je nezisková organizace Péče o duševní zdraví.

PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Péče o duševní zdraví se zabývá pomocí lidem s duševním onemocněním již 25 let. Služby poskytuje na Pardubicku, Královéhradecku, Chrudimsku, Jičínsku, Rychnovsku, Orlickoústecku, a Náchodsku. Pořádá akreditované kurzy a osvětové kulturní akce na podporu společenského povědomí o životě lidí s duševním onemocněním.

INFO

Pokud není uvedeno jinak, je vstup na akce volný.

Změna v programu vyhrazena.

W www.pdz.cz / www.tdz.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



Týdny
pro duševní
zdraví

