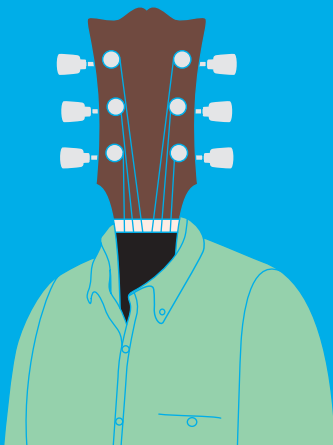


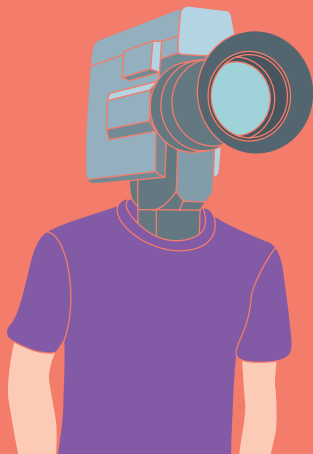
Každý...



máme hlavu...



na něco jiného.



TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

27. ročník

**Východní Čechy 2022
září—říjen**

**Pardubice / Chrudim
Ústí nad Orlicí / Skuteč
Slatiňany / Hlinsko
Polička / Svitavy
Moravská Třebová**

18.00—20.00 Klub 29 / Svaté Anežky České 29**VERNISÁŽ VÝSTAVY / POCITY (12/9—13/10)**

Zahájení Týdnů pro duševní zdraví 2022 v Pardubicích a současně vernisáž výstavy východočeské autorky Kristýny Všetulové. Autorka začala s malováním již v raném dětství a zůstává i v současnosti samoukem. Poslední 4 roky kreslí hlavně myšlenky, které nás brzdí. Nálady a smutky, omyly a domněnky, které si sami vytváříme ve své hlavě. Svoje obrazy ostatně chápe jako formu osobní terapie. Vernisáž zahájí ředitel neziskové organizace Péče o duševní zdraví Mgr. Petr Pavlíček, výstava potrvá do 13. 10. 2022.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz & Divadlo 29 / www.divadlo29.cz**9.00—17.00** Domov pro seniory U Kostelíčka / Štrossova 357**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**

Den otevřených dveří se týká oddělení D4, které je určené pro klienty s duševním onemocněním. Zájemci budou mít možnost prohlédnout si oddělení a získat informace o poskytované sociální službě od sociální pracovnice a od vedoucí tohoto oddělení.

Domov pro seniory U kostelíčka Pardubice / www.ssmpecz**13.00—17.00** VIDA centrum / Pernštýnské náměstí 55**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**

Odborný sociální poradce představí organizaci Vida centrum, přiblíží její činnost a využití pro cílovou skupinu klientů nebo jejich blízkých, kteří o ně pečují. Také představí 3 konzultanty s vlastní zkušeností s onemocněním, kteří přednesou svůj příběh. Popovídají o spolupráci s centrem, zmíní, co jim práce přináší a naopak, co jsou oni sami schopni nabídnout potencionálním klientům. Přijďte se s centrem seznámit a zeptat se na to, co vás zajímá.

VIDA centrum Pardubice / www.vidacr.cz**16.00—17.30** Čítárna – Knihovni centrum U Vokolků / Příhrádek 8**WORKSHOP / KOGNITIVNÍ FUNKCE A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ**

Kognitivní funkce ovlivňují náš každodenní život. Používáme je kdykoliv, když si chceme něco zapamatovat, naplánovat, rozhodnout se nebo komunikovat. Chcete se dozvědět více o našich o poznávacích dovednostech a vyzkoušet si, jak je lze účinně trénovat? Zveme vás do Krajské knihovny (Na Příhrádku) v Pardubicích, kde se v rámci workshopu dozvíte tipy a triky, jak na svých kognitivních funkcích pracovat.

CEDR o.p.s. Pardubice / www.cedrops.cz

18.00—20.00 Klub 29 / Svaté Anežky České 29

BESEDA / MOJE JMÉNO NENÍ DIAGNÓZA

Beseda Moje jméno není diagnóza vám ukáže, že život s duševním onemocněním nekončí a že i s nemocí se dá žít kvalitně a plnohodnotně. Ale to, jak se duševní nemoc projevuje, jaký vliv má na život člověka a jak se každý konkrétní jedinec s nemocí vyrovnává, se velmi různí. U účastníků, kteří si sami prošli nebo právě procházejí duševním onemocněním, má beseda za cíl zvýšit pocit naděje a ukázat, že problémy, které člověk zažívá, prožívají i jiní lidé. U ostatních účastníků má za cíl zlepšit znalosti v oblasti duševního zdraví a podporovat pochopení a přijetí lidí s duševním onemocněním.

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

PARDUBICE — STŘEDA 14/9

9.00—15.00 Laxus Ambulantní centrum / Jana Palacha 1552

UKÁZKA METODY EEG BIOFEEDBACK

EEG biofeedback je metoda, která umožňuje ovládat mozkové vlny. Pomocí biologické zpětné vazby využívá seberegulující a sebeučící potenciál mozkové aktivity na základě učení operativním podmiňováním, stimuluje mozek k vyhlazení do „optimálního stavu EEG“. Používá se pro zlepšení výkonu, zlepšení pozornosti a poruch učení. Přijďte si metodu vyzkoušet zdarma. Je nutné se objednat předem na níže uvedeném kontaktu.

Bez objednání a rezervace konkrétního času není možné metodu vyzkoušet.

Rezervace: **Kateřina Kábelová / kabelova@laxus.cz / +420 734 316 540**

Laxus – Ambulantní centrum Pardubice / www.laxus.cz

16.00—20.00 Café Robinson / Mladých 325

VÝMĚNÁK

Přijďte si užít příjemné odpoledne v Polabinách na akci, která je založena na setkání lidí bez předsudků a bez vnímání rozdílů. Odpoledne plné pohody pro velké i malé. K poslechu bude živá hudba, pro děti obří bublifuk a dětské divadlo. Součástí akce je i bleší trh, kde je možné vyměnit, prodat či darovat cokoliv, co ještě poslouží někomu dalšímu. Chráněná kavárna Café Robinson pro vás navíc napeče spoustu slaných i sladkých dobrot.

Péče o duševní zdraví – středisko Výměník / www.pdzvymenik.cz

18.00 GAMPA & veřejné prostory města

DEN MĚ OSLEPÍ, VEČER UTÍŠÍ, NOC MĚ SKRYJE

Sebevražda stále patří ke společensky tabuizovaným a zkreslovaným tématům.

V souvislosti s pandemií se v roce 2020 riziko sebevraždy na území České republiky zvýšilo třikrát. Audio-procházka, odehrávající se ve veřejném prostoru Pardubic, umožní divákům vyslechnout hlasy promlouvající na základě autentických výpovědí lidí se sebevražednými sklony a pozůstalých. Ve druhé části se uskuteční performance

a společné setkání diváků a tvůrců, za účasti psychologa. Projekt, který vznikl ve spolupráci s Národním ústavem duševního zdraví, je autorskou inscenací umělecké skupiny Kolektiv Nesladim, který se dlouhodobě věnuje destigmatizaci duševních poruch prostřednictvím divadelní tvorby. **Vstupné:** 100 Kč, **nutná předchozí rezervace na email:** info@gmpardubice.cz. Instrukce, včetně místa začátku procházky, obdržíte předem na email.

GAMPA – Galerie města Pardubic / www.gampa.cz

PARDUBICE ————— **ČTVRTEK 15/9**

9.00—12.00 ZŠ a Praktická škola SVÍTÁNÍ / Ostřešanská 25, Nemošice

MEZIGENERAČNÍ DUŠEVNÍ PROPOJENÍ

Akce k propojení dětského světa se zkušenostmi seniorů, která hravou formou zapojí všechny do tvůrčích činností. Mezigenerační setkávání je duševním osvěžením pro všechny věkové skupiny. Přijďte se bavit.

Základní škola a Praktická škola SVÍTÁNÍ, o.p.s. / www.svitani.cz

18.00—19.30 Centrum Kosatec / Sladkovského 2824

JEMNÁ JÓGA PRO DUŠEVNÍ POHODU

Přijďte si zacvičit a prožijte jógu i relaxaci s lektorkou Vladkou Polákovou. Vladka se józe věnuje už 27 let, vnímá ji jako svou životní cestu. Nejen skrze jógu ukazuje, jak si udržet mladistvý vzhled, pružné a zdravé tělo i klidnou mysl. Lekci jógy doplní o dechová cvičení, závěr bude patřit muzikoterapii s tibetskými a křišťálovými mísami. Lekci určitě zvládnou i ti, kdo dosud nemají s jógou zkušenosti, líbit se bude i zkušeným jogínům. Přijďte uvolnit tělo i mysl. Po cvičení bude prostor pro krátkou besedu s lektorkou. Vstupné dobrovolné. **Nutná rezervace místa** do 13. 9. 2022 na níže uvedeném e-mailu.

Magdalena Plivová / magdalena.plivova@pdz.cz

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz & Česká abilympijská asociace –

Centrum Kosatec / www.centrumkosatec.cz

PARDUBICE ————— **PÁTEK 16/9**

9.00—12.00 SEMINÁŘ / 13.00—15.00 WORKSHOP

Divadlo 29 / Sv. Anežky České 29

90. SEMINÁŘ A WORKSHOP

Pohyb pro zdravější a plnohodnotnější život lidí

s duševním onemocněním – Jan Drobný, Jan Botlík a Ilya Feofanov

Jan Drobný působí jako supervizor, lektor, viceprezident střešní evropské organizace ENALMH (Active living for mental health) a předseda SK pro Duševní Zdraví.

Společně s kolegy peer konzultanty připravil seminář určený profesionálům v oblasti péče o duševní zdraví, ale také všem ostatním, kteří se zajímají o propojení mezi pohybovými aktivitami a duševním zdravím. Je koncipován tak, aby poskytl veškeré informace o pozitivních účincích fyzických aktivit pro lidi s vážným duševním onemocněním. Lektori popíší zkušenosti se správnou indikací jednotlivých pohybových aktivit a také se budou věnovat tématu, jak motivovat lidi s duševním onemocněním k pohybovým aktivitám a porozumění bariérám, které se v tomto procesu mohou vyskytnout.

Vstupné: seminář 200 Kč / workshop 250 Kč. **Prodej vstupenek na místě.**

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

11.00—17.00 Tyršovy Sady

DUŠE V POHYBU

Pohyb nám pomáhá odbourávat stres, cítit se lépe a přispívá k navození duševní rovnováhy. Přijměte pozvání na společné setkání v Tyršových sadech, kde můžete na vlastní kůži zažít radost z pohybu, a to prostřednictvím pohybových trenažerů. Pojďme společným úsilím projet Cestu k zotavení. Každý společný kilometr se počítá.

CEDR o.p.s. Pardubice / www.cedrops.cz

CHRUDIM — STŘEDA 21/9

9.30 Městský park 275

VYCHÁZKOVÉ ROZJÍMÁNÍ A PUTOVÁNÍ CHRUDIMSKÝM PARKEM

Vycházka přírodou je ideální pro duševní pohodu. Přijďte poznat přírodu babího léta v Chrudimi, provede vás jí svým povídáním Tibor Schwarz s dalšími milovníky přírody ze Zeleného domu Chrudim. Sraz v 9.30 před Denními stacionáři Jitřenka a Pohoda CSSP Chrudim. V případě nepříznivého počasí se uskuteční vyprávění z cest přírodou v prostorech stacionáře.

Zelený dům Chrudim / www.zelenydum.estranky.cz

CHRUDIM — ÚTERÝ 18/10

16.00 Římskokatolická farnost – Arciděkanství Chrudim / Školní náměstí 56

ŽIVOTNÍ STYL A CHŮZE ANEB PUTOVÁNÍ EVROPOU A JEJÍ PŘÍRODOU

Relaxace, pobyt a sport v přírodě, v parku či u vody je významná pro naše duševní zdraví a také pro odpočinek, třeba po náročném a stresujícím dni. Přijďte si poslechnout vyprávění a užít si promítání z toulek přírodou u nás i v zahraničí, u moře, řek, říček, horských lesů a luk, které umí zklidnit, dodat energii či duševní pohodu. Přednáší Tibor Schwarz.

Zelený dům Chrudim / www.zelenydum.estranky.cz

17.00 Nové místo / U Cukrovaru 898**RYTMY PRO UŠI I DUŠI**

Rytmy pro uši i duši je multižánrová hudební akce, která má za cíl sdružit lidi různého věku, pohlaví a psychického rozpoložení. Nechte se unášet hudebními rytmy a zapomeňte na starosti všedních dnů.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz**17.30—18.30** Taxis / Tyršova 389**TAK SIS UDĚLAL VÝSTAVU V TAKSISU**

Po celý měsíc je možné navštívit prostory Taksisu a prohlédnout si tvorbu účastníků Taksisu. Zároveň je to přehlídka činností, které si můžete v Taksisu vyzkoušet.

V pondělí 10. 10. od 17.30 hodin proběhne zakončení výstavy, oslava světového dne duševního zdraví a setkání s tvůrci.

Domov na cestě / www.domovnaceste.cz & Iniciativa Na rovinu / www.narovinu.net**17.00** Městské muzeum a galerie Polička & Centrum Bohuslava Martinů / Tylova 114**PŘEDNÁŠKA / SEBEVRAŽDY: EPIDEMIOLOGIE A PREVENCE**

Přednáška PhDr. Petra Winklera, Ph.D., ředitele Národního ústavu duševního zdraví, se zaměří na epidemiologii sebevražedného chování v ČR i ve světě. Budou představeny trendy ve vývoji sebevražedného jednání a specificky zohledněny také vlivy ekonomických, společenských, kulturních a jiných proměnných na celkovou sebevražednost. Další část přednášky se bude věnovat prevenci sebevražd obecně a bude zaměřena na téma prevence sebevražd v ČR.

DušeProstor / www.duseprostor.cz**18.00—20.00** Divadelní klub Polička / Vrchlického 53**DUŠEKVÍZOVÁNÍ VOL. 3**

Do třetice všeho dobrého – pracovníci služby Otevřené dveře a iniciativy Na rovinu plánují procvičit mozkové závitky soutěživých jedinců a vyzkoušet v rámci hospodského kvízu jejich znalosti v oblasti duševního zdraví a Pardubického kraje. Přihlaste své týmy předem

na uvedeném kontaktu nejpozději do 4. 10. **Zápisné:** 20 Kč/osoba / v 1 týmu: 3 až 5 hráčů.
Lucie Dvořáková / lucie.dvorakova@pol.hk.caritas.cz / +420 730 169 191
Oblastní charita Polička – Otevřené dveře / www.policka.charita.cz
& Iniciativa Na rovinu / www.narovinu.net

HLINSKO ————— **PÁTEK 16/9**

9.00—16.00 Tréninkové fotbalové hřiště Olšinky / Hlinsko

FESTIVAL NA VLASTNÍ DUŠI

Letošní Festival na vlastní duši se zaměří na téma pohyb a duševní zdraví. Během dne budou probíhat fotbalová utkání mezi lidmi se zkušeností s duševním onemocněním a žáky a studenty místních ZŠ a SŠ. Na akci nebudou chybět edukační a destigmatizační workshopy. Návštěvníky čeká také hudební vystoupení a další doprovodný program.

FOKUS Vysočina / www.fokusvysocina.cz

ÚSTÍ NAD ORLICÍ ————— **STŘEDA 14/9**

15.00—16.00 Městská knihovna Ústí nad Orlicí / Příkopy 376

BESEDA A PŘEDNÁŠKA /

BUĎ BYCH SE UCHLASTAL, NEBO ZBLÁZNIL

„Mám poruchu osobnosti způsobenou alkoholem. Na protialkoholním mi řekli, že jsem přišel pět minut po dvanáctý. Dávali mi 2, maximálně 3 roky života. Buď bych se uchlastal, nebo zbláznil. Jaké jsem měl hodnoty? Jen chlast. Nedůvěřoval jsem lidem, chodil jsem v rozdrbaných hadrech, mluvil jsem jak dlaždič, nestaral se o placení složenek. Letos je to už 12 let, co abstinuji. Zvládám chodit do práce, chci vypadat dobře, a hlavně: už si umím říkat o pomoc, což vyžaduje důvěru v ostatní lidi. Jsem teď úplně jiný. Jak a proč jsem se změnil?“ Přednáška je doprovázena scénami z filmu „Úsměvy smutných mužů“ na motivy Josefa Formánka. Na besedě se o svůj příběh podělí klient sociální služby CEDR o.p.s.

CEDR o.p.s. Ústí nad Orlicí / www.cedrops.cz

ÚSTÍ NAD ORLICÍ ————— **ČTVRTEK 15/9**

15.00—16.00 Městská knihovna Ústí nad Orlicí / Příkopy 376

JAK PODPOŘIT SVÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ (NE)JEN V TĚŽKÝCH ČASECH

Beseda na téma Jak podpořit své duševní zdraví (ne)jen v těžkých časech nabídne prostor k debatě, která může účastníky podpořit v otázkách, jak se vyrovnat s překážkami, které život přináší. Besedou provází psychoterapeutka paní Mgr. Lenka Beranová.

CEDR o.p.s. Ústí nad Orlicí / www.cedrops.cz

ÚSTÍ NAD ORLICÍ — STŘEDA 21/9

18.00—20.00 Restaurace Popráč / Smetanova 470

KVÍZ NA POHODU (I TU DUŠEVNÍ)

Co všechno znáte o Ústecko-Orlicku a lidské duši? Baví vás poznávat nové věci? Máte soutěživého ducha? Spojte příjemné s užitečným, vezměte své blízké a přijďte si užít kvíz Na pohodu. Stačí sestavit tým o čtyřech až šesti lidech s originálním názvem a přihlásit se do 16. 9. na níže uvedený kontakt nebo dorazit půl hodiny před zahájením kvízu na místo akce, která se koná ve spolupráci s restaurací Popráč.

Kateřina Kálesová / katerina.kalesova@pdz.cz / +420 775 426 214

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

SVITAVY — PÁTEK 30/9

17.00—19.30 Fabrika / Wolkerova alej 92/18

VÝSTAVA / CESTY DUŠE

S BESEDOU O REFORMĚ PSYCHIATRICKÉ PÉČE

Přijďte zhlédnout výstavu obrazů, soch a uměleckých objektů lidí s duševním onemocněním. Vystavená díla vznikla v arteterapeutických dílnách Psychiatrického oddělení Svitavské nemocnice. Výstava ukazuje díla mnoha nadaných lidí, kteří ač se vyrovnávají s duševním onemocněním, vytváří hodnotná a originální díla. Besedu o stavu reformy psychiatrické péče v našem kraji zahájí promítnutí zkráceného filmu Bylo jednou jedno město bláznů.

Svitavská nemocnice / www.svitavy.nempek.cz & Iniciativa Na rovinu / www.narovinu.net

MORAVSKÁ TŘEBOVÁ — ÚTERÝ 4/10

15.00—17.00 Laskavárna / Svitavská 6

BESEDA O REFORMĚ PSYCHIATRICKÉ PÉČE

S PROJEKČÍ KRÁTKÉHO FILMU

Cílem besedy je seznámit s hlavními změnami v oblasti podpory osob s duševním onemocněním. Na začátku akce zhlédnete krátký film, který téma uvede. Během besedy se dozvíte, jak probíhá reforma v Pardubickém kraji, jak funguje služba pro lidi s duševním onemocněním v Moravské Třebové a jaké to je být peer konzultantem.

Charita Moravská Třebová – Komunitní centrum O krok dál / www.mtrebova.charita.cz

& Iniciativa Na rovinu / www.narovinu.net

DĚKUJEME ZA SPOLUPRÁCI A FINANČNÍ PODPORU

Projekt Týdny pro duševní zdraví finančně podpořili

Pardubický kraj

Magistrát města Pardubice

Město Ústí nad Orlicí

Partneři projektu

CEDR Pardubice a Ústí nad Orlicí

Česká abilympijská asociace – Centrum Kosatec

Divadlo 29 & Klub 29

DušeProstor

Domov Na cestě

Domov pro seniory U Kostelíčka

Fokus Vysočina – středisko Hlinsko

GAMPA – Galerie města Pardubice

Charita Moravská Třebová

Iniciativa Na rovinu

Laxus – Ambulantní centrum Pardubice

Oblastní Charita Polička – Otevřené dveře

Péče o duševní zdraví – středisko Výměník

Svitavská nemocnice

Vida centrum Pardubice

Základní škola a Praktická škola SVÍTÁNÍ

Zelený dům Chrudim



Pardubický kraj



Pardubice
Žijeme kulturou!



Ústí nad Orlicí

na rovinu
o duševním zdraví a nemoci

NUDZ
Národní ústřední duševní zdravotní



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



GAMPA

TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Týdny pro duševní zdraví se konají pod záštitou radního Pardubického kraje Pavla Šotoly a primátora města Pardubic Martina Charváta.

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 27 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 [Tydney.pro.dusevni.zdravi](https://www.facebook.com/Tydney.pro.dusevni.zdravi)

K [Magdalena Plivová / magdalena.plivova@pdz.cz](mailto:Magdalena.Plivova@pdz.cz) / +420 773 915 753



**PÉČE
O DUŠEVNÍ
ZDRAVÍ**



grafický design
www.purple.cz