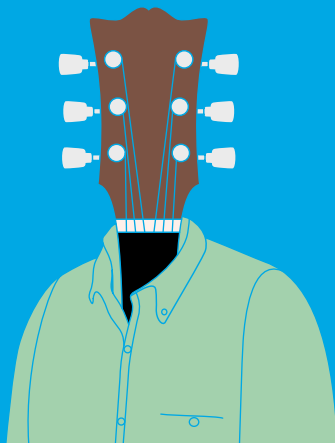


Každý...



máme hlavu...



na něco jiného.



TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

26. ročník

Východní Čechy 2021
září—říjen

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

14.00 Tyršovy sady

PŘÍBĚHY Z CEDRU – POMÁHÁME UŽ 25 LET

Na zahájení putovní výstavy obrazového kaleidoskopu se představí ve veřejném prostoru historie, současnost i budoucnost společnosti CEDR Pardubice.

Touto akcí organizace zahajuje oslavy 25 let od založení CEDR Pardubice o.p.s. a 10 let od zahájení činnosti pobočky v Ústí nad Orlicí.

CEDR Pardubice / www.cedrops.cz

18.00 Klub 29 / Svaté Anežky České 29

VERNISÁŽ VÝSTAVY DODOISMUS (20/9—20/10)

Výstava kreseb mladé autorky tvořící pod pseudonymem Dodo. Svě práce, které se zabývají autismem, obsedantně kompulzivní poruchou, depresemi, ale i kyborgismem a dalšími tématy, zveřejňuje převážně na sociálních sítích. Nyní je budete moci zhlédnout v Klubu 29. Hlavním cílem výstavy je detabuizovat zmiňovaná témata a přimět společnost o nich mluvit.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz & Divadlo 29 / www.divadlo29.cz

9.00—16.00 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 vyladění do „optimálního stavu EEG“.

Používá se pro zlepšení výkonu, zlepšení pozornosti a poruch učení. Přijďte si metodu vyzkoušet zdarma.

Objednejte se předem na uvedeném kontaktu a rezervujte si

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

Laxus – Ambulantní centrum Pardubice / www.laxus.cz

13.00—17.00 VIDA centrum – velký historický sál / Pernštýnské náměstí 55

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ VIDA CENTRA

Sociální pracovnice představí organizaci Vida centrum, přiblíží její činnost a využití pro cílovou skupinu klientů. Představí se i 6 peer konzultantů 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

13.00—17.00 Centrum Kosatec / Sladkovského 2824

DUŠI OTEVŘENÝ KOSATEC

Zpřijemněte si den pestrým programem připraveným v Centru Kosatec, do kterého budou zapojeni klienti sociální rehabilitace Centra. Program bude vhodný pro všechny generace, takže neváhejte a navštivte Kosatec s celou rodinou. Jako obvykle pro návštěvníky Kosatec připraví malé překvapení. V kavárně bude možné zakoupit chutné občerstvení a posedět dle počasí uvnitř či venku.

Česká abilympijská asociace – Centrum Kosatec / www.centrumkosatec.cz

18.00—20.30 Divadlo 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

PARDOBICE

STŘEDA 22/9

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

MEZIGENERAČNÍ DUŠEVNÍ OSVĚŽENÍ

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

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

9.00—15.00 Centrum duševního zdraví Pardubice / Bělehradská 389

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ CDZ PARDUBICE

Reforma psychiatrie přinesla novou službu a pojem Centrum duševního zdraví (CDZ). Co to vlastně CDZ je a jak funguje? Komu a jak pomáhá? Přijďte to zjistit a nahlédnout do CDZ Pardubice.

9.00—10.00 Prohlídka prostor a seznámení se službou

10.00—11.00 Beseda s příběhem klienta a ukázkou konkrétní pomoci CDZ

11.00—12.00 Zážiteková přednáška – Recovery a jeho techniky

12.00—13.00 Prohlídka prostor a seznámení se službou

13.00—14.00 Workshop CDZ

14.00—15.00 Jóga smíchu

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

16.00—20.00 Café Robinson / Mladých 325

VÝMĚŇÁK

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. Součástí akce je i blešák – 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.facebook.com/Vymeniksocialnifirma

PARDUBICE — ČTVRTEK 23/9

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.ssmpe.cz

15.00 Café Robinson / Mladých 325

VERNISÁŽ VÝSTAVY STD: VŠECHNY MÉ TVÁŘE (20/9—15/10)

Výtvarná díla klientů sociálně terapeutické dílny Výměník se nesou v tématu „Všechny mé tváře“. V obrazech lze objevit práci s emocemi, náladami, charakteristikami. Ty každého činí jedinečným, ale také velmi komplexním, je tedy normální mít „více tváří“ a stále být autentickým. V obrazech je možné pro pozorovatele zahlédnout také kousek sebe sama, jelikož emoce, nálady, různé povahy a charakteristiky jsou nám všem vlastní.

Péče o duševní zdraví – středisko Výměník / www.facebook.com/Vymeniksocialnifirma

17.00 Krajská knihovna v Pardubicích / Pernštýnské nám. 77

AUTORSKÉ ČTENÍ Z KNIHY ŽIVOT VELKÝMI PÍSMENY

Autorka Michaela Malá, vlastním jménem Markéta Dohnalová, vydala další knihu, která je volným pokračováním trilogie Homo psychoticus. Tyto tři knihy mapují autorčinu minulost a přítomnost, doplněné o popis psychických strastí schizofrenie spolu s panickými úzkostmi. Autorka si niterně všímá svých myšlenkových pochodů, které zapisuje a popisuje, a tak je kniha vším, co jen může zažít člověk s psychotickou duší. Projevy nemoci, ale i partnerský život, snaha obstát ve světě normálních lidí. Přijďte si poslechnout autentickou výpověď spisovatelky, jejíž příběh zároveň reflektuje snahu o destigmatizaci schizofrenie.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz & Krajská knihovna v Pardubicích / www.kkpce.cz

9.00—12.00 SEMINÁŘ / 13.00—15.00 WORKSHOP

Divadlo 29 / Sv. Anežky České 29

89. SEMINÁŘ A WORKSHOP

Dialekticko-behaviorální terapie v léčbě poruchy osobnosti – Mgr. Martin Kalous

Přednáška a workshop psychologa Mgr. Martina Kalouse, který působí jako terapeut v rámci adiktologické ambulance Příbram a sociální terapeut v terapeutické komunitě pro práci s poruchami osobnosti pod organizací Kaleidoskop, bude zaměřena na téma dialekticko-behaviorální terapie, a to jak na individuální, tak skupinové a komunitní způsoby práce. **Vstupné:** seminář 200 Kč / workshop 250 Kč. **Prodej vstupenek na místě.**

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

9.30 Městský park 275 / sraz před Denními stacionáři Jitřenka a Pohoda CSSP

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. V případě nepříznivého počasí se uskuteční vyprávění z cest naší přírodou v prostorech stacionáře.

Zelený dům Chrudim / www.zelenydum.estranky.cz

9.00—16.00 Centrum duševního zdraví Chrudim / Městský park 828

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ CDZ CHRUDIM

Reforma psychiatrie přinesla novou službu a pojem Centrum duševního zdraví (CDZ). Co to vlastně CDZ je a jak funguje? Komu a jak pomáhá? Přijďte to zjistit a nahlédnout do rok fungujícího CDZ v Chrudimi. Pracovníci Centra vám představí organizaci, provedou vás jejími prostory, nabídnou informace o poskytované zdravotně sociální službě a budou se těšit na vaše zvědavé otázky.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

18.00—20.00 restaurace Na pohodu / U Stadionu 28

KVÍZ NA POHODU (I TU DUŠEVNÍ)

Máte rádi zábavu? Co všechno znáte o Chrudimi a lidské duši? Spojte příjemné s užitečným, vezměte své blízké a přijďte si užít kvíz Na pohodu. Zaručí vám krmí pro duši i tělo. Co pro to udělat? Stačí sestavit tým o čtyřech až šesti lidech s originálním názvem a přihlásit se na níže uvedený kontakt nebo dorazit půl hodiny před zahájením →

kvízu na místo akce, která se koná ve spolupráci s restaurací Na pohodu.

Lucie Kopecká / lucie.kopecka@pdz.cz / +420 778 485 777

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

SKUTEČ ————— **ČTVRTEK 30/9**

16.30—18.00 Domov Na cestě / Tyršova 389

NEJSME V TOM SAMI

Můžete sdílet nebo si jen poslechnout peer rodiče, kteří mají vlastní zkušenost s duševním onemocněním v rodině. Doprovází a podporují další rodiny v průběhu péče o jejich blízké, pomáhají vyrovnávat se s jejich situací. Podílejí se na edukaci veřejnosti a destigmatizaci lidí s duševním onemocněním a jejich rodin.

Domov na cestě / www.domovnaceste.cz & Iniciativa Na rovinu / www.narovinu.net

POLIČKA ————— **ČTVRTEK 7/10**

18.00—20.00 Divadelní klub / Vrchlického 53

DUŠEKVÍZOVÁNÍ VOL. 2

Po velmi úspěšné premiéře Dušekvízování v loňském roce, si pracovníci služby Otevřené dveře a iniciativy Na rovinu připravili pro všechny soutěživé jedince pokračování kvízu plného zapeklitých otázek z oblastí duševního zdraví a Svitavska. Přihlaste své týmy předem na uvedeném kontaktu nejpozději do 5. 10. 2021. **Zápisné:** 20 Kč/os. v 1 týmu (3—5 hráčů)

Štěpán Moravčík / stepan.moravcik@pol.hk.caritas.cz / +420 731 598 816

**Oblastní charita Polička – Otevřené dveře / www.policka.charita.cz
& Iniciativa Na rovinu / www.narovinu.net**

HLINSKO ————— **PÁTEK 24/9**

10.00—17.00 Betlém

FESTIVAL NA VLASTNÍ DUŠI

Destigmatizační Festival na vlastní duši příjemnou formou informuje veřejnost o problematice duševního zdraví a duševní hygieny. Vzhledem k aktuálnímu trendu, kdy se přirozená komunikace a osobní kontakty přesouvají do online prostoru, nás letos bude provázet téma „Emoce v síti“. Během akce budou mít návštěvníci možnost zúčastnit se interaktivních workshopů zaměřených na prožívání emocí a zvládání náročných situací. Seznámí se s činností organizace FOKUS Vysočina pracující s lidmi s duševním onemocněním, s jeho Dobrovolnickým centrem a Linkou důvěry Ústí nad Orlicí. Během dne proběhnou besedy pro studenty, pedagogy, rodiče a veřejnost. →

Hlavním hostem bude Mgr. et Mgr. Petra Ambrožová, Ph.D., odborná asistentka Univerzity Hradec Králové, autorka mnoha publikací na téma komunikačních technologií a současného životního stylu mladých lidí. Téma kyberšikany a nástrah internetu otevřou zástupci Policie ČR. Návštěvníci se mohou také těšit na tradiční rozhovor s peer konzultantem na téma zotavení z duševního onemocnění. Program hudebně doprovodí kapela Michael & Girls' Voices. Občerstvení zajistí Cukrárna Čistá duše sociálního podniku FOVY a Kafe bar Rytmysu Chrudim.

FOKUS Vysočina / www.fokusvysocina.cz

ÚSTÍ NAD ORLICÍ ————— ÚTERÝ 7/9

14.00—18.00 Hasičské hřiště Hylváty

TURNAJ V PÉTANQUE NA PODPORU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Sportem k duševnímu zdraví? Ano, protože sport spojuje! 5. ročník Turnaje v pétanque na podporu duševního zdraví se v rámci putování Pardubickým krajem letos zastaví v Ústí nad Orlicí. Na turnaji mezi sebou poměří síly zástupci pracovníků sociálních a zdravotních služeb, lidí se zkušeností s duševním onemocněním, zástupci měst, samospráv a dobrovolníci. Přijďte na turnaj vytvořit skvělou atmosféru a užít si pohodové odpoledne.

CEDR Pardubice – pobočka v Ústí nad Orlicí / www.cedrops.cz

ÚSTÍ NAD ORLICÍ ————— STŘEDA 29/9

10.00—12.00 BESEDA / 13.30—14.30 WORKSHOP

Restaurace Popráč / Smetanova 470

BESEDA A WORKSHOP S PEER KONZULTANTY

Nedílnou součástí odborných týmů služeb pečujících o duševní zdraví je v současné době i peer konzultant. Peer konzultant je člověk, který skrze svoji osobní zkušenost s duševním onemocněním podporuje klienty a posiluje jejich naději na zotavení. Ústí bude hostit besedu s vybranými peer konzultanty Marcelou Mrštnou, Jaroslavou Král Tomšů a Alžbětou Beranovou, které během besedy představí jak jejich životní příběh a zkušenosti s nemocí, tak jejich práci, kterou pomáhají dalším lidem. Na následném workshopu si bude možné vyzkoušet praktická cvičení, která vás zavedou do světa duševní nemoci a ukážou vám např. jaké to je, komunikovat a vyřídít konkrétní věc, pokud slyšíte hlasy.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

17.00—19.30 Fabrika / Wolkerova alej 92/18

VÝSTAVA CESTY DUŠE S BESEDOU MOJE JMÉNO NENÍ DIAGNÓZA

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. Výstava hudebně doprovodí Pavla Boučková. Následná 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.

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

13.00—18.00 Zámek Moravská Třebová / Zámecké nám. 185

DEN CHARITY

Přijďte na Zámek v Moravské Třebové, kde při příležitosti Týdnů pro duševní zdraví pořádá Charita Moravská Třebová nedělní festivalové odpoledne plné hudby a dobré nálady. Dozvíte se zde všechno o aktivitách Charity Moravská Třebová a užijete si pohodový den v nádherných kulisách renesančního zámku.

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

17.00—20.00 Laskavárna / Svitavská 6

BESEDA MOJE JMÉNO NENÍ DIAGNÓZA

Hlavním cílem besedy Moje jméno není diagnóza je ukázat, že život duševním onemocněním nekončí a že i s nemocí se dá žít kvalitně a plnohodnotně, přičemž 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. V případě změn epidemiologické situace akce proběhne on-line.

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

Teplné hospodářství Hradec Králové, a.s.

Partneři projektu

CEDR Pardubice

Česká abilympijská asociace

Divadlo 29 & Klub 29

Domov Na cestě

Domov pro seniory U Kostelíčka

Fokus Vysočina – středisko Hlinsko

Charita Moravská Třebová

Iniciativa Na rovinu

Krajská knihovna v Pardubicích

Laxus – Ambulantní centrum Pardubice

Oblastní Charita – 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



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

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

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



PÉČE
O DUŠEVNÍ
ZDRAVÍ

