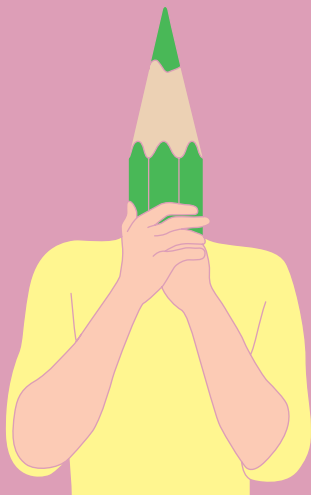
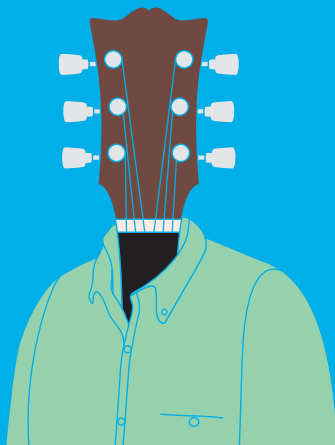


Každý...



máme hlavu...



na něco jiného.



TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

25. ročník

Východní Čechy 2020
září—říjen

Hradec Králové / Jičín
Rychnov n. Kn. / Náchod

HRADEC KRÁLOVÉ ————— PÁTEK 11/9

18.00 Lodivadlo – Boattheatre / Kavčí plácek 121

HUDBOU K OSLAVÁM 25LET PDZ A TDZ / KONCERT KAPELY NIRVANA IN THE NAME OF COBAIN & VIRAGE

Organizace Péče o duševní zdraví a festival Týdny pro duševní zdraví jsou tu s námi již 25 let. Přijďte zavzpomínat pomocí nesmrtelných hitů kapely Nirvana na uplynulé čtvrtstoletí a podpořit duševní zdraví nejen své, ale i okolí. Kapela Nirvana Tribute – In The Name Of Cobain je považována za nejvíce autentický revival Nirvany v ČR i na Slovensku. Jako předkapela vystoupí hradecká a zároveň mezinárodní skupina Virage.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

HRADEC KRÁLOVÉ ————— STŘEDA 23/9

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 studenty Lékařské fakulty sdružené v IFMSA CZ, pobočka HK a pracovníky PDZ, jejich klienty a dobrovolníky, kteří vám nabídnou objetí zdarma. Uvolněte se, nechte se obejmout, získajte skvělý pocit, dobrou náladu a mějte den plný pohody.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz & [IFMSA CZ / www.ifmsa.cz](http://www.ifmsa.cz)

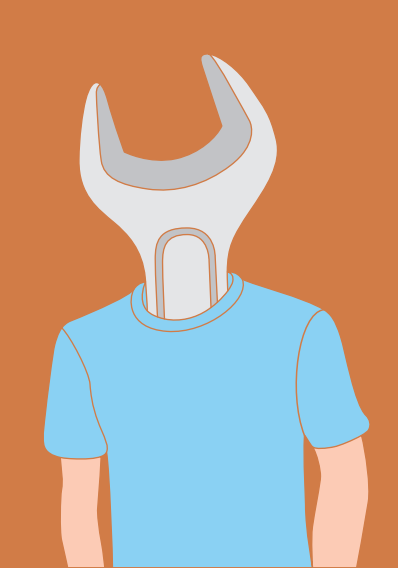
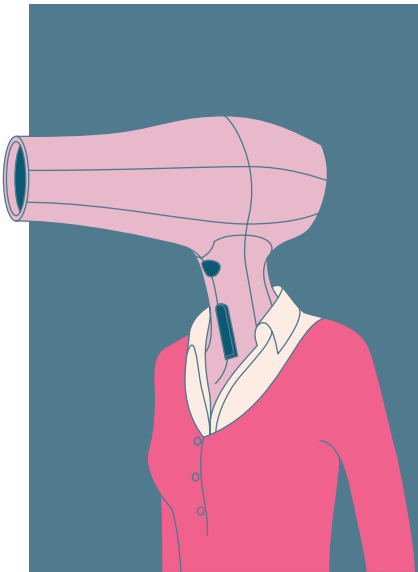
HRADEC KRÁLOVÉ ————— ÚTERÝ 29/9

18.00—20.00 Bio Centrál / třída Karla IV. 774

MOJE JMÉNO NENÍ DIAGNÓZA

Přijďte si vyslechnout reálné životní příběhy lidí, kteří zažili duševní nemoc. Beseda Moje jméno není diagnóza má za cíl představit zkušenosti těchto lidí. Věnuje se životu s nemocí, osobním cestám zotavení, ale i problému stigmatizace. Stigmatizace znamená odsuzování člověka kvůli některé jeho charakteristice a pro lidi s duševním onemocněním často představuje větší zátěž než samotná nemoc, jelikož přispívá ke strachu vyhledat potřebnou pomoc a hájit svá práva.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz & [Iniciativa Na rovinu / www.narovinu.net](http://www.narovinu.net)



17.00 Galerie PDZ / Kavčí plácek 121

VERNISÁŽ VÝSTAVY JANA NOVOTNÉHO: PSYCHICKÉ ROZPOLOŽENÍ

Vernisáž výstavy mladého, talentovaného výtvarníka Jana Novotného, který se řídí heslem „bojuj, dokud můžeš, protože nikdy nevíš, kdy chytneš nový dech“. Jan žije již pět let s duševní nemocí a možná právě nemoc mu ve výtvarném umění dala nový a větší potenciál, který nebyl dřív tolik rozvinutý. Nemoci a s ní souvisejících překážek se Jan prostě nebojí. Vernisáž bude hudebně doprovázena hrou na klarinet Pavla Skořepy.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

18.00—19.30 Galerie PDZ / Kavčí plácek 121

MINDFULNESS ANEB UMĚNÍ VŠÍMAVOSTI

Kdy jste si naposledy všimli, jaké květiny kvetou ve vašem okolí? Posloucháte někdy, jak zpívají ptáci? Všímáte si, jak chutná jídlo, které jíte, nebo při jídle sledujete seriály nebo snad píšete emaily? Přijďte na workshop s lékařkou a certifikovanou Mental Health trenérkou Natalií Stoklasovou. Společně si řeknete, k čemu je všímavost a jaké jsou její benefity, vyzkoušíte vlastní všímavost a trochu ji potrénujete. Všímavost je nástroj meditace, kterou můžete praktikovat kdykoliv a kdekoliv. Díky ní si budete lépe uvědomovat své pocity a své okolí, budete předcházet mentálnímu vyčerpání, ale také nepříjemnostem a nehodám.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz & Natalie Stoklasová

10.00—11.30 Galerie PDZ / Kavčí plácek 121

RELAX NA MAX

Umíme se starat o svou psychickou pohodu, klid a pozitivní naladění? Využíváme vlastní zdroje plně a vědomě? Umíme doopravdy odpočívat? Na tyto a mnohé další otázky se v rámci workshopu zaměříme, společně se pokusíme nahlédnout na vlastní možnosti v péči o duševní zdraví a vyzkoušíme si několik technik, které nám mohou pomoci naladit se na tu správnou vlnu.

SEMIRAMIS / www.os-semiramis.cz

14.30—17.30 Výukové centrum psychiatrické kliniky

Fakultní nemocnice Hradec Králové / 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

16.00—17.00 Pilařovo kvarteto – 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

HRADEC KRÁLOVÉ ————— PÁTEK 2/10

17.00—20.00 Bio Centrál / třída Karla IV. 774

FILM JOKER S BESEDOU

Film JOKER je ukázkou, jak lehko se člověk bez potřebné pomoci může dostat mimo realitu a propadnout na nejhlubší dno. Přesně tak jako zkrachovalý komediant Arthur Fleck (Joaquin Phoenix), který se dlouho pohybuje na hranici mezi realitou a šílenstvím. Jednoho dne se ve svém obleku klauna potuluje po ulicích Gotham City a dostává se do konfliktu s brutálními zloději. Pomalu se roztáčí spirála událostí dosahující hrozivých rozměrů. Všemi opuštěný Fleck se začne čím dál více propadat do hlubin a postupně se mění v ikonu zločinu, kterou svět brzy bude znát pod jménem Joker. Po promítnutí filmu bude následovat debata na téma pravd a mýtů o duševní nemoci a jejích projevech s odborníky.

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

19.00 Veselka / Lidické náměstí 83

HUDBA ROZVESELÍ DUŠI NA VESELCE

Již popáté se v Jičíně uskuteční akce plná muziky k oslavám Světového dne duševního zdraví. Letošní rok nám zahrají hned tři kapely. Duo Pepard & Štěpánka (kytara, zpěv), KomuTykas (hudební těleso vzešlé z místní ZUŠ hrající Funky a Pop covery) a na závěr lokálně oblíbené jazzové uskupení PIJ Band. Přijďte rozveselit vaši duši na Veselku a přesvědčit se, že hudba má blahodárné účinky na naše duševní zdraví.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

Gymnázium Františka Martina Pelcla / Hrdinů odboje 36

VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO STUDENTY (neveřejná akce)

Vzdělávací zážitkový program, který studenty seznámí s tématem duševního zdraví. Program je zaměřený na život lidí s duševní nemocí, na bourání mýtů, na sdílení zkušeností a na prevenci. Studenti se dozví o projevech duševních nemocí, uslyší konkrétní příběhy lidí s duševním onemocněním a zjistí, kde v případě potřeby mohou vyhledat pomoc.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

Manželská a rodinná poradna / Hálkova 432

SEMINÁŘ KOMUNIKACE S LIDMI S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM (neveřejná akce)

V Manželské a rodinné poradně se uskuteční seminář na téma komunikace s lidmi s vážným duševním onemocněním. Tento seminář má za cíl „demýtizovat“ člověka s duševním onemocněním samotným pracovníkům sociálních a školských služeb pracujícím v Královéhradeckém kraji. Ukazuje se, že i tito profesionálové mnohdy v přístupu k lidem s psychickým onemocněním tápou, a tak si sama poradna tento seminář vyžádala jako akci pořádanou v rámci Týdnů pro duševní zdraví. Seminář povede Lucie Kudrnáčová a Pavel Provazník.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

DĚKUJEME ZA SPOLUPRÁCI A FINANČNÍ PODPORU

Projekt Týdny pro duševní zdraví finančně podpořili

Magistrát města Hradec Králové

město Jičín

město Rychnov nad Kněžnou

Komise místní samosprávy – střed města Hradec Králové

Elektrárny Opatovice a.s.

Nedcon Bohemia, s.r.o.

Teplné hospodářství Hradec Králové, a.s.

Partneři projektu

Bio Centrální

Duo Pepard & Štěpánka

Iniciativa Na rovinu

IFMSA CZ, pobočka Hradec Králové

KomuTykas

LoDivadlo

Natalie Stoklasová

Nirvana In the name of Cobain

PIJ Band

Psychiatrická klinika Fakultní nemocnice Hradec Králové

Retro Veselka, s.r.o.

SEMIRAMIS

Virage



na rovinu
o duševním zdraví a pomoci

SEMIRAMIS



EOP
ELEKTRÁRNY
OPATOVICE

NEDCON



NIRVANA



TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Týdny pro duševní zdraví se konají pod záštitou náměstka primátora města Hradec Králové Mgr. Martina Hanouska.

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. Sociální 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 všechny 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

