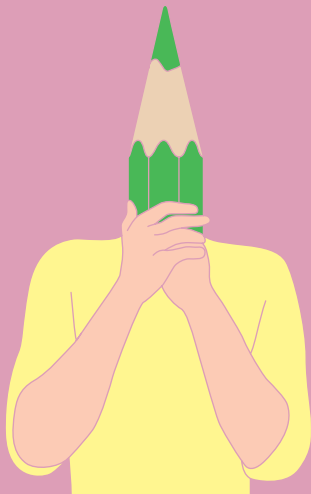
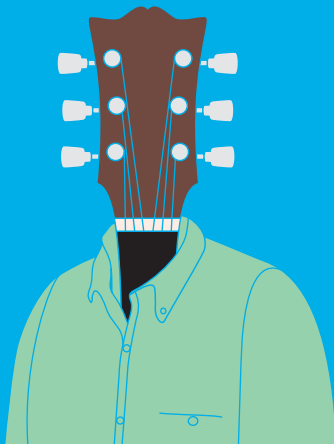


Každý...



máme hlavu...



na něco jiného.



## TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

25. ročník

Východní Čechy 2020  
září—říjen

Pardubice / Chrudim  
Ústí nad Orlicí / Skuteč  
Hlinsko / Polička /  
Letohrad / Jevíčko /  
Moravská Třebová

**18.00** Klub 29 / Svaté Anežky České 29

**VERNISÁŽ VÝSTAVY LUCIE SEDLÁČKOVÉ:  
ZAVĚŘENINY (14/9—4/10)**

Zahájení výstavy výtvarnice Lucie Sedláčkové, která od malička trpěla na úzkostné a depresivní stavy, později jí byla diagnostikována hraniční porucha osobnosti. Hlavním cílem výstavy je detabuizovat zmiňovaná témata, přimět mluvit všechny, co v sobě dusí něco, co je trápí, a přinést nadhled do situací, o nichž si myslíte, že jsou až příliš složité na to je řešit. Krátké stripy odhalují strachy, vzorce a zákoutí mysli, o kterých se třeba stydíte mluvit.

**Péče o duševní zdraví / [www.pdz.cz](http://www.pdz.cz) & Divadlo 29 / [www.divadlo29.cz](http://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, rezervujeme vám konkrétní čas: **Kateřina Kábelová / [kabelova@laxus.cz](mailto:kabelova@laxus.cz) / +420 734 316 540**

**Laxus – Ambulantní centrum Pardubice / [www.laxus.cz](http://www.laxus.cz)**

**16.00—17.30** Krajská knihovna Pardubice / Pernštýnské nám. 77

**WORKSHOP TRÉNOVÁNÍ KOGNITIVNÍCH DOVEDNOSTÍ**

Kognitivní neboli poznávací dovednosti ovlivňují náš každodenní život, je to například paměť, pozornost, logické myšlení, prostorová orientace a slovní zásoba. Naše poznávací dovednosti se v průběhu přibývajících let nebo vlivem různých onemocnění zhoršují. Bojovat s tím lze především vhodnou prevencí. Zveme Vás proto do Krajské knihovny v Pardubicích, kde se v rámci workshopu dozvíte informace o kognitivních dovednostech a vyzkoušíte si, jak je účinně trénovat. Z důvodu zajištění dostatečného množství pomůcek prosíme zájemce o nahlášení účasti předem na uvedený kontakt:

**Kateřina Kyselová / [kyselova@cedrops.cz](mailto:kyselova@cedrops.cz) / +420 737 253 278**

**CEDR Pardubice / [www.cedrops.cz](http://www.cedrops.cz)**

**17.00** **Café Robinson / Mladých 325**

## **VERNISÁŽ VÝSTAVY PORTRÉTY VÝMĚNÍKU (14/9—9/10)**

Nahlédněte pod pokličku chráněných provozů Výměníku, kterými jsou šicí dílna, kavárna a technická dílna. Fotografie výstavy zachycují každodenní život v této sociální firmě. K vidění budou snímky lidí s duševním nebo jiným znevýhodněním při práci ve svém zaměstnání. Většina zaměstnanců prošla sociálními službami, které jim poskytly potřebnou pomoc v jejich rozvoji. Cesta životem lidí s duševním onemocněním je často plná strastí, proto jim Výměník pomáhá, aby mohli pracovat, zlepšovat své kompetence jak v osobním, tak i profesním životě. Výstava představí také činnosti ve službě sociálně terapeutická dílna a sociální rehabilitace, kde se lidé věnují nácvikům pracovních dovedností.

**Péče o duševní zdraví – středisko Výměník / [www.facebook.com/Vymeniksocialnifirma](https://www.facebook.com/Vymeniksocialnifirma)**

**18.00—20.00** **Café Robinson / Mladých 325**

## **KAVÁRENSKÝ KVÍZ: PARDUBICKÉ DUŠE**

Jste soutěživí a chcete se dozvědět něco nového? Co všechno víte o Pardubicích a lidské duši? Netradiční spojení dvou témat duševního zdraví a města Pardubice prověří vaše znalosti v nejrůznějších úrovních. Spojte příjemné s užitečným, vezměte své blízké a přijďte si poměřit vědomosti při našem kavárenském kvízu. Přihlaste své týmy předem na uvedeném kontaktu do 11/9/2020. Týmy mohou být po 2—6 lidech.

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

**Péče o duševní zdraví / [www.pdz.cz](http://www.pdz.cz) & Iniciativa NA ROVINU / [www.narovinu.net](http://www.narovinu.net)**

**PARDOBICE**

**STŘEDA 16/9**

**9.00—18.00** **Centrum Kosatec / Sladkovského 2824**

## **DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V KOSATCI**

Těšíme se na vás v Centru Kosatec, kde vám zpřijemníme den prohlídkou Centra, tvořivou dílnou, workshopy, vyzkoušením si jízdy na mechanickém vozíku, posílením svalů na trenážeru a soutěžení pro malé i velké. Vyvrcholením aktivit může být posezení v naší Kavárně Kosatec.

**Česká abilympijská asociace, z. s. – Centrum Kosatec / [www.centrumkosatec.cz](http://www.centrumkosatec.cz)**

**15.00—20.00** **Café Robinson / Mladých 325**

## **VÝMĚŇÁK**

Akce vytvořená k setkání lidí bez předsudků a bez vnímání rozdílů, která otevírá duševní pohodu svým barvitým programem. Na jedné straně nabízí živou hudební produkci – fesťák, na kterém letos zahrají Hanka Kosnovska Trio a muzikanti Márdi a Pítrš z Vypsané fixy. Na straně druhé blešák- trh, kde je možné prodat, koupit, či darovat cokoli, co se hodí. K tomu doprovodné aktivity klientů a pracovníků PDZ střediska Pardubice a Výměník.

**Péče o duševní zdraví – středisko Výměník / [www.facebook.com/Vymeniksocialnifirma](https://www.facebook.com/Vymeniksocialnifirma)**

**9.00—17.00** Domov pro seniory U Kostelíčka / Štrossova 357

**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ NA ODDĚLENÍ  
PRO OSOBY S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM**

Den otevřených dveří se uskuteční na jednom z oddělení, které poskytuje pobytovou službu osobám s duševním onemocněním. Návštěvníci si budou moci prohlédnout prostory domova, které jsou uživatelům k dispozici, seznámit se s chodem na tomto oddělení, poskytovanou péčí a aktivitami, které jsou zde uživatelům nabízeny.

**Domov pro seniory U kostelíčka Pardubice / [www.ssmpe.cz](http://www.ssmpe.cz)**

**13.00—17.00** VIDA centrum – malý sál / 3. patro / Pernštýnské náměstí 55

**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ VIDA CENTRA**

Sociální pracovnice představí organizaci Vida centrum, přiblíží její činnost a využítí 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](http://www.vidacr.cz)**

**17.00—21.00** Klub 29 / Svaté Anežky České 29

**FILM BYLO JEDNOU JEDNO MĚSTO BLÁZNŮ S BESEDOU**

Přijďte na promítání filmu Bylo jednou jedno město bláznů, dvoudílného životopisného snímku italské televize o Francu Basagliovi, který v 60. a 70. letech 20. století zahájil humanizaci psychiatrické péče v léčebnách v Terstu a Gorizii. Jak to vnímali pacienti? Co změny dělaly s personálem? To vypráví tento strhující film. Nyní takovéto změny probíhají i v České republice. Důvod je stejný jako měl Basaglio – smysluplný život pro lidi s duševním onemocněním. Po filmu bude následovat beseda s pozvanými hosty na téma důležitosti humanizace české psychiatrie.

**Péče o duševní zdraví / [www.pdz.cz](http://www.pdz.cz) & Iniciativa NA ROVINU / [www.narovinu.net](http://www.narovinu.net)**

**8.00—17.00** Tyršovy Sady

**MALOVÁNÍ PUTOVNÍCH KAMENŮ**

Pojďme využít přírodu kolem nás a šířit téma duševního zdraví pomocí malovaných kamenů. Přijměte pozvání na společné setkání v parku, kde bude mít každý možnost nakreslit či popsat svůj vlastní kámen a poslat ho do světa tak, že jej umístí na jakékoliv viditelné místo, kde ho může najít někdo jiný.

**CEDR Pardubice / [www.cedrops.cz](http://www.cedrops.cz)**

**9.00—12.00** víceúčelový sál Centra Kosatec / Sladkovského 2824

## **87. SEMINÁŘ**

**Duševní zdraví v ČR: epidemiologie, ekonomie a stigmatizace – PhDr. Petr Winkler**

Přednáška Petra Winklera, vědce a vedoucího Výzkumného programu sociální psychiatrie, bude zaměřena na aktuální dění v péči o duševní zdraví v České republice. Začne pohledem na současnou epidemiologickou situaci, tedy na léčenou a neléčenou populaci, skrze kterou se dostane k ekonomickým aspektům péče o duševní zdraví, odkud vede nenápadná, ale přímá linka k problematice stigmatizace v ČR. **Vstupné:** 200 Kč. **Prodej na místě.**

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

**Péče o duševní zdraví / [www.pdz.cz](http://www.pdz.cz)**

## **CHRUDIM**

**ČTVRTEK 17/9**

**9.30 Městský park 275 / sraz před denními stacionáři a budovou bývalého IVTASu**

## **VYCHÁZKOVÉ ROZJÍMÁNÍ A PUTOVÁNÍ CHRUDIMSKÝM PARKEM**

Vycházka přírodou je ideální pro duševní pohodu. Přijďte poznat přírodu babího léta v Chrudimi. V případě nepříznivého počasí se uskuteční vyprávění z cest naší přírodou v prostorech Denního stacionáře Pohoda při CSSP Chrudim.

**Zelený dům Chrudim / [www.zelenydum.estranky.cz](http://www.zelenydum.estranky.cz)**

## **CHRUDIM**

**SOBOTA 10/10**

**sraz u Zimního stadionu Chrudim / V Průhonech 183**

## **POCHOD GENERACÍ**

Vydejte se procházkou z Chrudimi do Městských lesů Podhůra a k rozhledně Bára, kde pro vás MA21 a Zdravé město Chrudim ve spolupráci s Klubem českých turistů a Zeleným domem Chrudim připravila aktivity pro děti i dospělé a občerstvení. Před akcí prosím zkontrolujte informaci o času a termínu akce na uvedených webových stránkách.

**Zelený dům Chrudim / [www.zelenydum.estranky.cz](http://www.zelenydum.estranky.cz)**

16.30—18.30 Domov Na cestě / Tyršova 389

### BESEDA MOJE JMÉNO NENÍ DIAGNÓZA

Beseda „Moje jméno není diagnóza“ je autentické sdílení životních zkušeností lidí s duševním onemocněním i s jejich osobními cestami k zotavení. Beseda se také dotýká stigmatizace, která je pro lidi s duševním onemocněním nebo jejich blízké často větší zátěž než samotná nemoc, jelikož přispívá ke strachu vyhledat odbornou pomoc a hájit svá práva. I proto se na tento problém zaměřuje probíhající reforma psychiatrické péče. Hosty besedy budou Dana Chrtková, Zbyněk Roboch a Kamil Rain.

Domov na cestě / [www.domovnaceste.cz](http://www.domovnaceste.cz) & Iniciativa NA ROVINU / [www.narovinu.net](http://www.narovinu.net)

14.00—18.00 Park u hradeb

### TURNAJ V PÉTANQUE NA PODPORU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

4. ročník Turnaje v pétanque na podporu duševního zdraví, který putuje Pardubickým krajem, městy s dostupnými službami pro lidi s duševním onemocněním, míří letos do Poličky. Týmy zastupují pracovníci sociálních a zdravotních služeb, lidé se zkušeností s duševním onemocněním, zástupci měst, samospráv, dobrovolníci aj. Cílem sportovního klání je dobře se pobavit, prožít společně příjemné chvíle a posílit vzájemný partnerský vztah. Připojte se k nám – svou účastí podpoříte všechny hráče a uděláte něco pro své duševní zdraví.

Oblastní charita Polička – Otevřené dveře / [www.policka.charita.cz](http://www.policka.charita.cz)

18.00—20.00 Divadelní klub / Vrchlického 53

### DUŠEKVÍZOVÁNÍ

Jste soutěživí a chcete se dozvědět něco nového? Zajímají vás taje lidské duše a poličský region? Spojte příjemné s užitečným, vezměte své blízké a přijďte si poměřit vědomosti při hospodském kvízu nejen o duševním zdraví! Přihlaste své týmy předem na uvedeném kontaktu do 29/9/2020. **Zápisné:** 50 Kč pro 1 tým (4 hráči)

Štěpán Moravčík / [stepan.moravcik@pol.hk.caritas.cz](mailto:stepan.moravcik@pol.hk.caritas.cz) / +420 731 598 816

Oblastní charita Polička – Otevřené dveře / [www.policka.charita.cz](http://www.policka.charita.cz) &

Iniciativa NA ROVINU / [www.narovinu.net](http://www.narovinu.net)

**10.00—16.00** Betlémská náves**FESTIVAL NA VLASTNÍ DUŠI**

Čekají vás workshopy a besedy na téma duševního zdraví. Destigmatizační aktivity. Hudební a kulturní program. Představení tvorby klientů a prezentace dalších organizací zabývajících se tématem zdraví.

**FOKUS Vysočina / [www.fokusvysocina.cz](http://www.fokusvysocina.cz)****ÚSTÍ NAD ORLICÍ****ČTVRTEK 17/9****15.30—17.00** Městská knihovna / Příkopy 376**TRÉNINK KOGNICE**

Přednáška pro veřejnost, na které Vám CEDR představí způsoby, jakými můžete trénovat své kognitivní dovednosti (paměť, pozornost, orientace...). Kromě možnosti vyzkoušení si některých technik, bude řeč také o stravě a dalších oblastech ovlivňujících naše tělo i mysl.

**CEDR Pardubice – pobočka v Ústí nad Orlicí / [www.cedrops.cz](http://www.cedrops.cz)****ÚSTÍ NAD ORLICÍ****ČTVRTEK 24/9****10.00** Městská knihovna / Příkopy 376**BESEDA 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 z organizací sociálních služeb, která představí jak jejich životní příběh a zkušenosti s nemocí, tak jejich práci, kterou pomáhají dalším lidem.

**Péče o duševní zdraví / [www.pdz.cz](http://www.pdz.cz)****ÚSTÍ NAD ORLICÍ****STŘEDA 30/9****15.00—17.00** CEDR Pardubice – pobočka v Ústí nad Orlicí / T. G. Masaryka 115**SMALT – TECHNIKA TERAPEUTICKÉ DÍLNY**

Workshop pro širokou veřejnost, na kterém se seznámíte s jedním z pracovních programů sociálně terapeutické dílny organizace CEDR v Ústí nad Orlicí. Budete si moci vyzkoušet techniku zvanou smaltování. Cílem pracovních programů není jen něco se naučit nebo trénovat, ale také odbourat vtrávavé myšlenky, zklidnit se nebo zažít dobrý pocit z vyrobeného.

**CEDR Pardubice – pobočka v Ústí nad Orlicí / [www.cedrops.cz](http://www.cedrops.cz)**

15.00 Václavské náměstí

## BĚHÁME PRO... PÉČI O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

11. ročník sportovně-charitativní akce, která volně navázala na Běh Teryho Foxe a následný Běh naděje. Součástí běhu je bohatý doprovodný kulturní program a prezentace spolku Péče o duševní zdraví, střediska Ústí nad Orlicí, kterému bude v letošním roce věnován výtěžek z dobrovolného startovného. **15.00** začátek akce / **16.05** start běhu

**Kategorie:** handicapovaní, běžci, chodci.

**Běháme pro...** / [www.behamepro.cz](http://www.behamepro.cz)

## MORAVSKÁ TŘEBOVÁ

## ÚTERÝ 15/9

17.00 Laskavárna / Svitavská 6/5

## BESEDA SPOJENÁ S HOSPODSKÝM KVÍZEM

Beseda pro veřejnost, která bude vedena Mgr. et Mgr. Martinen Fojtíčkem, který ve školním roce 1998/99 žil v terapeutické komunitě s lidmi s duševním onemocněním ve Velké Británii, poté inicioval a řídil Ledovec – sdružení, které poskytuje sociální služby lidem především s duševním onemocněním v Plzeňském kraji. Stál u vzniku několika sociálních firem. Jeho působnost není omezena pouze na Plzeňský kraj. V oblasti práce s lidmi s duševním onemocněním je uznávaným odborníkem napříč celou republikou. Tato beseda bude obohacena „Hospodským kvízem“ ve spolupráci s NÚDZ.

**Charita Moravská Třebová – Komunitní centrum O krok dál / [www.mtrebova.charita.cz](http://www.mtrebova.charita.cz)**

## MORAVSKÁ TŘEBOVÁ

## NEDELE 20/9

16.30—18.00 Zámek Moravská Třebová / Zámecké nám. 185

## KONCERT KAPELY FRONTMEN

Přijďte na koncert kapely Frontman, který se při příležitosti Týdnů pro duševní zdraví rozhodla uspořádat Charita Moravská Třebová, komunitní centrum O Krok dál. Multižánrová kapela s pestrým repertoárem, kterou tvoří 7 mladých nadšených muzikantů, vám ukáže, co to znamená mít rád muziku a kolik energie a radosti může hudba přinášet.

**Charita Moravská Třebová – Komunitní centrum O krok dál / [www.mtrebova.charita.cz](http://www.mtrebova.charita.cz)**



**18.00—19.30** Kavárna – Bar 2. svět / Okružní 637

## HOSPODSKÝ KVÍZ

Netradičně tradiční vědomostní kvíz spojený s následnou diskuzí. Otázky budou souviset s tématem duševního zdraví a destigmatizací nejen v našem regionu. Přijďte se pobavit a něco dozvědět o tématu, které je pro spoustu lidí stále tak trochu tabu. Kvíz je pořádáný ve spolupráci s NÚDZ.

**Charita Moravská Třebová – Komunitní centrum O krok dál / [www.mtrebova.charita.cz](http://www.mtrebova.charita.cz)**

## DĚKUJEME ZA SPOLUPRÁCI A FINANČNÍ PODPORU ---

### Projekt Týdny pro duševní zdraví finančně podpořili

Pardubický kraj  
Magistrát města Pardubice  
Město Ústí nad Orlicí  
Elektrárny Opatovice a.s.  
Nedcon Bohemia, s.r.o.  
Tepelné 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  
Laxus – Ambulantní centrum Pardubice  
Oblastní Charita – Otevřené dveře  
Vida centrum Pardubice  
Zelený dům Chrudim



PARDUBICKÝ KRAJ



Pardubice  
*Žijeme kulturou!*



Ústí nad Orlicí



na rovinu  
o duševním zdraví a nemoci

 EOP ELEKTRÁRNY  
OPATOVICE

 TIPELNÉ HOSPODÁŘSTVÍ HRADCE KRÁLOVÉ, A.S.

 NEDCON

## 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. 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](http://www.pdz.cz) / [www.tdz.cz](http://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**

