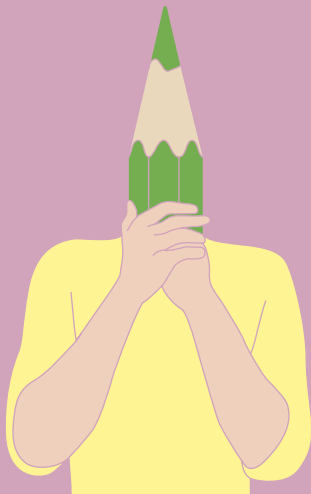
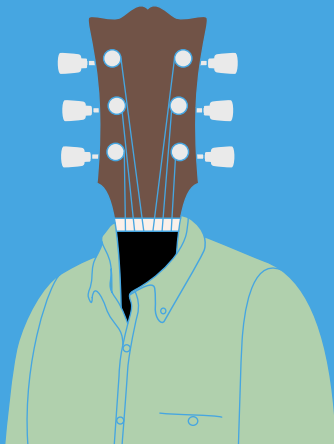


Každý...



máme hlavu...



na něco jiného.



TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Východní Čechy 2019
Královéhradecký kraj
říjen

Hradec Králové / Jičín
Náchod / Rychnov n. Kn.

HRADEC KRÁLOVÉ ————— STŘEDA 2/10

15.00 centrum města 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 Péče o duševní zdraví, 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

HRADEC KRÁLOVÉ ————— PONDĚLÍ 7/10

18.00—20.00 Bio Centrál / třída Karla IV. 774

SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ TÝDNŮ PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ S FILMEM BYLO JEDNOU JEDNO MĚSTO BLÁZNŮ A BESEDU

Týdny pro duševní zdraví budou slavnostně zahájeny promítáním životopisného filmu italské televize z roku 2010 Bylo jednou jedno město bláznů. Film věnovaný řediteli psychiatrického ústavu Francu Basagliovi prostřednictvím příběhů pacientů a členů personálu popisuje změny psychiatrických léčeben 60. a 70. let 20. stolení v Gorizii a Terstu a přenesení psychiatrické péče do sítě decentralizovaných služeb. Po promítnutí zkrácené verze tohoto filmu na 30 min. bude následovat beseda s odborníky na téma reformy psychiatrické péče a vzniku Center duševního zdraví v České republice.

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

HRADEC KRÁLOVÉ ————— ÚTERÝ 8/10

16.00—17.30 Galerie PDZ / Kavčí plácek 121

UVOLNĚTE SE, PROSÍM

Workshop zaměřený na zvládání stresových situací a vlastních emocí s nimi spojenými. Cílem je nahlédnutí vlastních stresových faktorů a jejich pochopení. Záměrem je podpořit zdravé vzorce zvládání náročných situací, ukázat možnou psychohygienu a nabídnout způsoby dlouhodobého posilování psychické odolnosti. Přijďte poznat sami sebe.

SEMIRAMIS / www.os-semiramis.cz

18.00—20.00 Bio Centrál / třída Karla IV. 774

MOJE JMÉNO NENÍ DIAGNÓZA

Beseda Moje jméno není diagnóza má za cíl představit zkušenosti lidí, kteří zažili duševní nemoc. 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. Přijďte si vyslechnout reálné životní příběhy, které mohou být možná pro každého někdy přínosem.

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

HRADEC KRÁLOVÉ ————— STŘEDA 9/10

14.00—17.00 středisko Péče o duševní zdraví / Kavčův plácek 121

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ CENTRA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ HRADEC KRÁLOVÉ

Reforma psychiatrie přinesla nový pojem Centrum duševního zdraví. Co to ale vlastně je a jak funguje? Komu a jak pomáhá? Přijďte to zjistit s odborníky zapojenými do celorepublikového projektu Zavádění Center duševního zdraví a pracovníků Centra v Hradci Králové, kteří se těší na diskusi a zvědavé otázky. / **14.00—15.30** beseda o Centrech duševního zdraví / **15.30—16.00** komentovaná prohlídka Centra / **16.00—17.00** autorské čtení prozaických textů paní Dity mapujících vnitřní a vnější dění autorky a básně pana Kryštofa v hudebním doprovodu hry na klarinet Pavla Skořepy / Doprovodný program: výstava obrazů lidí se zkušeností s duševním onemocněním

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

17.00—19.00 Galerie PDZ / Kavčův plácek 121

MINDFULNESS ANEB UMĚNÍ VŠÍMAVOSTI

Kdy jste si naposledy všimli, jaké květiny kvetou ve vašem okolí? Posloucháte někdy, jak zpívají ptáci? Všimáte 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 nepřijemnostem a nehodám.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz & IFMSA CZ / www.ifmsa.cz

19.00 Artičok / třída Karla IV. 493

OSOBNÍ ZPOVĚĚ O CESTĚ K ÚZDRAVĚ Z DUŠEVNÍHO ONEMOCNĚNÍ

Přednáška, na které vám bude zprostředkován skutečný příběh boje s duševním onemocněním. Tento inspirativní příběh ukazuje, že i s takovým onemocněním se dá žít kvalitní život.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz & Psychobraní / www.psychobrani.cz

HRADEC KRÁLOVÉ ————— ČTVRTEK 10/10

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—15.30 prof. MUDr. Jan Libiger, CSc. – Stigma psychiatrie a duševní poruchy úspěšných a slavných / **15.30—16.00** přestávka / **16.00—16.30** prohlídka kliniky pro zájemce / **16.30—17.30** Lenka Loubalová, herečka Klicperova divadla – Z mého deníčku aneb neprofesionální rady depresivním pacientům

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

19.00 Galerie PDZ / Kavčí plácek 121

DIVADLO LŮZA: SVĚTLOJED

Divadelní představení souboru Lůza odkrývá, že „každý člověk skrývá ve svém nitru něco, co ho tíží. A když najdeš, co ho tíží, můžeš z toho těžit. A každý takový člověk může zářit. Není však mnoho těch, kteří svou zář využijí. Svítí jen tak napůl. Přežívají. Ve skutečnosti je to sám život, ta tíha, kterou nemohou nést. No a pak jsou tu ti, kteří jim od té tíhy mohou pomoci. Zahálí je do tmy. Teprve ve tmě je vidět světlo.“ Přijďte zjistit, jaké to je být zahalen do tmy a jak z ní lze procitnout.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz & Divadlo Lůza / [fb.com/DivadloLuza](https://www.facebook.com/DivadloLuza)

HRADEC KRÁLOVÉ ————— PÁTEK 11/10

18.00 Galerie PDZ / Kavčí plácek 121

DIVADLO JESLIČKY JOSEFA TEJKLA: KDO UTEČE – VYHRAJE?

Malá česká road-movie na motivy hry Na útěku Pierra Palmade a Christopa Duthurona. Na lesní mýtině se potkají dvě ne zcela tradiční stopařky: asi čtyřicetiletá Lucie, která utekla z oslav maturity své dcery a šedesátiletá Kateřina – uprchlice z domova důchodců. Lucie je lehce upjatá, životem ztahaná matka dospívajících dětí, Kateřina je svěží stařenka s originálními nápady. Z úvodního hašteření se zrodí nápad svézt se společně autostopem, a tak velká dobrodružná společná cesta začíná...

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz & Divadlo Jesličky Josefa Tejkla / www.divadlojeslicky.cz

JIČÍN ————— PÁTEK 11/10

20.00 Bar Na Starým / Valdštejnovo nám. 38

HUDBA PROBOUZÍ DUŠI

Již počtvrté se v Jičíně uskuteční akce plná muziky k oslavám Světového dne duševního zdraví, na níž v letošním roce zahraje oblíbená místní crossover thrash kapela s příhodným názvem BRAINDEAD. Přijďte se přesvědčit, že hudba léčí, živí, a rozradostňuje naši duši a má blahodárné účinky na duševní zdraví.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

RYCHNOV NAD KNĚŽNOU ————— ÚTERÝ 1/10

14.00 Městský úřad Rychnov nad Kněžnou / Havlíčkova 136

LIDSKÁ PRÁVA VŠEM

Beseda s Mgr. Petrou Zdražilovou, ředitelkou právní sekce veřejného ochránce práv na téma lidská a pacientská práva. Beseda seznámí posluchače s náplní práce ombudsmana, vysvětlí, že lidská práva náleží všem lidem, přičemž se zaměří především na práva pacientů a uvede konkrétní příběhy z praxe.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

RYCHNOV NAD KNĚŽNOU ————— PÁTEK 4/10

10.00 středisko Péče o duševní zdraví / Panská 1492

ARTE – SKUPINA LIDEM

Využijte jedinečné příležitosti vyzkoušet si techniky arteterapie– léčebného postupu, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. K dispozici vám budou pracovníci organizující arte – skupinu ve středisku Péče o duševní zdraví. Zájemcům budou dveře otevřené i pro nahlédnutí do prostor střediska. Přijďte a poznejte tuto rehabilitační aktivitu, která vám může přinést pohlázení po duši.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

RYCHNOV NAD KNĚŽNOU ————— ŘÍJEN

Gymnázium F. M. Pelcla / Hrdinů odboje 36

PŘEDNÁŠKA PRO STUDENTY (neveřejná akce)

Přednáška studenty seznámí s organizací Péče o duševní zdraví. Dozví se o činnosti organizace, o náplni práce sociálních pracovníků, o projevech duševních nemocí. Uslyší konkrétní příběhy lidí s duševním onemocněním. Po přednášce následuje diskuze.

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

NÁCHOD ————— ČTVRTEK 24/10

18.00 Městské divadlo Dr. Josefa Čížka / Masarykovo nám. 74

PRAGUE CELLO QUARTET: CELLA PRO DUŠI

Klepat si na čelo, nebo hrát někomu na nervy, to umíme všichni. Ale pánové z PCQ to vzali za jiný konec. Přijďte dobít energii a obohatit svou duši o nezapomenutelný zážitek na hudební vystoupení Prague cello quartet. Profesionální violoncellisté Petr Špaček, Jan Zvěřina, Jan Zemen a Ivan Vokáč vás strhnou a nadchnou dokonalým provedením nejen skladeb klasických mistrů, ale také populárních filmových melodií nebo jazzových, popových či rockových hitů ve vlastní úpravě. Z vystoupení originálního kvarteta vítězů mnoha světových soutěží a sólistů předních českých orchestrů vám pookřeje srdce a spadne čelist.

Vstupné: 150—200,- Kč / **Předprodej vstupenek:** přes rezervační systém

Beranek Náchod a. s. / www.beraneknachod.cz

Péče o duševní zdraví / www.pdz.cz

DĚKUJEME ZA SPOLUPRÁCI A FINANČNÍ PODPORU

Projekt Týdny pro duševní zdraví finančně podpořili

Královéhradecký kraj

Magistrát města Hradec Králové

Tepelné hospodářství Hradec Králové

Partneři projektu

město Náchod

Iniciativa Na rovinu

IFMSA CZ, pobočka Hradec Králové

Psychiatrická klinika Fakultní nemocnice Hradec Králové

Divadlo Jesličky Josefa Tejkla

Artičok

Bio Centrální

Divadlo Lůza

Psychobraní

SEMIRAMIS, z. ú.

Beránek, a. s.

Prague Cello Quartet

Braindead

Bar na Starým



BAR NA STARÝM

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 více jak 20 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

