



výstava obrazů

Karel Jura & Zdeněk Šimůnek

chodby a podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R

Vernisáž se uskuteční

ve čtvrtek 10. 9. v 17.00 hod.

v podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R

Hudební doprovod Karel Jura, Zdeněk Trefil a Zdeněk Šimůnek.

Výstava potrvá do 30. 10. 2020

čtvrtek 17. 9. - interaktivní přednáška

Jana Kučerová

Kurz první psychické pomoci

16.30 - 18.30 hod.,

podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R

„Nezákladnější základ pro psychické přežití“.

úterý 22. 9.

přednáška s praktickými ukázkami

Andrzej Sikora

Cesta k duši přes tělo

17.00 - 18.30 hod.,

podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R

„Lidské tělo zobrazuje stav duše a její emoce. Dozvíte se, jak tyto signály číst, jak jim rozumět a jak můžete dosáhnout harmonie těla i duše.“



výstava obrazů

Karel Jura & Zdeněk Šimůnek

chodby a podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R

úterý 6. 10. - přednáška

Radka Dvořáková Reflexní terapie jako samopomoc aneb kam sáhnout, když mě něco bolí

17.00 - 18.30 hod.,

podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R

„Jak funguje reflexní terapie, jak pracuje naše tělo, jak si masáže reflexních plošek můžeme SAMI pomoci“.

úterý 20. 10. - přednáška

Ing. Eva Hozáková Duševní zdraví a interiér

17.00 - 18.30 hod.,

podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R

„Vliv interiéru na naši duševní pohodu. Každý z nás se snaží bojovat proti každodennímu stresu různými způsoby, ale jak to má člověk udělat, aby alespoň doma našel potřebný klid? Společně se podíváme, jak podle typologie osobností harmonizovat svůj domov pomocí barev“.

Motto: Harmonie znamená řád a vyrovnanost.



medailonek autorů

Karel Jura

Už jako dítě jsem maloval na ZUŠ. Paní učitelka Chlebovská říkala, že mám nadání a že bych měl jít na nějakou výtvarnou školu. Já jsem ke své hlouposti radši chodil ven s kamarády a tak jsem se v této oblasti dál nerozvíjel. Na doporučení mamky jsem se přihlásil do kurzu výtvarné výuky pana Hozáka. Když jsem se rozmaloval, začalo mě to bavit a přinášet naplnění, a tak se snažím co nejlépe tímto způsobem vyjádřit. Víím, že nikdy nebudu Vincent Van Gogh, přesto se tomu hodlám věnovat. Chtěl bych poděkovat Iskérce, že se mohu s některými svými pracemi podělit s veřejností. Děkuji za pozornost a přeji příjemně strávenou chvilku.

Zdeněk Šimůnek

Jsem rožnovský rodák, skladatel, básník, klavírista a pedagog. Vystudoval jsem sbormistrovství (mám svůj komorní sbor) a učitelství pro III. stupeň na Ostravské univerzitě. Na rožnovské ZUŠ vyučuji skladbu a pomáhám dětem vyvázat se z tradičního pojetí a chápání hudby a hledat vlastní cesty sebevyjádření. Malování se věnuji sporadicky, při tvorbě převažuje technika špachtle-akryl. Nenechává mě však chladným experimentování - a to ve všech oblastech mého působení.

Mgr. Jana Kučerová

Jsem psycholožka, psychoterapeutka a lektorka, mé místo je POD KROVY. Učím laiky i odborníky, jak se postarat o sebe i druhé v těžkých chvílích. Věřím na léčivou sílu všímavosti, laskavosti a soucitu se sebou. Věřím, že se vždycky dá začít tady a teď a udělat něco dobrého a smysluplného.
<https://www.podkrovky.cz/>

Andrzej Sikora

V roce 2018 jsem přehodnotil životní postoj a změnil osobní priority. Věnuji se masérské práci s cílem pomáhat lidem najít rovnováhu ve fyzické, duševní i emoční rovině. Využívám poznatky získané studiem tradiční čínské medicíny. Od roku 2000 cvičím bojové umění Aikido, začínám se seznamovat i s cvičením taichi.
<https://www.masaze-andorei.cz/>

Radka Dvořáková

14 let se zabývám reflexní terapií. Mým cílem je naučit lidi, aby se uměli sami uzdravit. Napsala jsem knihu „Reflexní terapie jako samopomoc aneb Kam sáhnout, když mě něco bolí“.

Ing. Eva Hozáková

Vedu studio IN*ART, které se specializuje na návrhy a realizace interiérů ve Zlínském, Moravskoslezském a Olomouckém kraji více než 15 let. Celoživotně se zabývám vzděláváním v oboru designu, architektury, výtvarného umění a dějin umění. Jsem spoluzakladatelkou a lektorkou Festivalu architektury a designu FestAD.
<http://www.hozakovainterieri.cz/o-nas/>

Program probíhá v rámci Týdnů pro duševní zdraví. Aktivita byla podpořena z rozpočtu Mikroregion Rožnovsko.

Podávající
organizace



Projekt
podporil



Spolupracující
organizace



Mediální
partneři



Zelená stužka pro duševní zdraví: Česko si druhý zářijový týden připomene 30 let od založení prvních komunitních služeb

V pondělí 14. září Česká republika zezelená. Zelená stuha jako symbol otevřenosti, povědomí a destigmatizace (odstraňování tabu) v oblasti duševního zdraví bude provázet sérii happeningů, k níž se připojí neziskové organizace poskytující lidem s duševním onemocněním komunitní služby. Ty se začaly rozvíjet jako protipól k odosobněným psychiatrickým léčebnám a ústavům již v roce 1990. Jejich průkopníkem se stal pražský Fokus, na který navázaly další organizace po celé ČR. Dnes již celorepublikově působí kolem čtyřiceti, což v praxi znamená téměř sto padesát zaregistrovaných služeb pro více než dvanáct tisíc klientů.

„Komunitní služby jsou dnes již nedílnou součástí reformy psychiatrické péče a právě vznikajících center duševního zdraví. Z původně přehlížené alternativy se postupně stalo klíčové východisko pro podporu lidí se zkušeností s duševním onemocněním. Psychickou nevyrovnanost totiž nelze řešit represí a izolací, ale individuální podporou v přirozeném prostředí, kde člověk žije, tedy v komunitě,“ připomíná Jan Mácha, ředitel FOKUS Tábora.

„Před vypuknutím koronavirové krize schválila vláda ČR Národní akční plán pro duševní zdraví 2020–2030. Ten i v reakci na priority zdravotně-sociální politiky EU předpokládá přesun dlouhodobě hospitalizovaných osob v psychiatrických zařízeních do komunitního prostředí. Je tedy zřejmé, že význam komunitních služeb v nejbližších letech ještě poroste. Zároveň se postupně dostává do širšího povědomí i samotná problematika duševního zdraví, k čemuž slouží i nejrůznější destigmatizační a osvětové akce, jako je právě nadcházející celorepublikový happening,“ říká Blanka Veškrnová, ředitelka neziskové organizace Práh jižní Morava apředsedkyně správní rady Asociace komunitních služeb v oblasti péče o duševní zdraví (AKS).

Oslavou 30 let komunitních služeb provází zelená stužka, která je mezinárodním symbolem pro povědomí o duševním zdraví. Kdo přijde na naši akci a bude chtít dát kdekoli jinde veřejně najevo, že je téma duševního zdraví důležité a mělo by se o něm ve společnosti mluvit, může si připnout zelenou stužku, kterou budeme rozdávat zdarma.

V souvislosti s výročím 30 let komunitních služeb v oblasti péče o lidi se zkušeností s duševním onemocněním vznikly i speciální webové stránky komunitne30let.cz.

O Iskérce

Již od roku 2003 je Iskérka místem, kde jsou dveře otevřené všem lidem se zkušeností s duševním onemocněním. Iskérka neboli sedmikráska, je stále kvetoucí rostlinka. Letité zkušenosti, otevřenost k novému a variabilita je tím, co pomáhá Iskérce stále růst a kvést.

Co Vás u nás čeká?

Naděje – nasloucháme vám, zajímá nás vaše životní situace. Podpoříme vás, abyste našli své vize a věřili v jejich dosažení.

Zplnomocnění – podpoříme vaši sebedůvěru a samostatnost.

Odpovědnost za sebesama – převzmete zodpovědnost za vlastní život, stanete se řidičem svého života. Budete zkoušet nové věci, učit se ze svých chyb a sami se rozhodovat.

Smysluplná role – naleznete nové životní role a začnete budovat život podle vlastní volby.

Věříme, že z duševního onemocnění se lze zotavit a poskytneme Vám v tomto individuální podporu:

Zotavení dovedností – obnovíte nebo získáte dovednosti potřebné pro běžný život. Budete samostatní v oblasti péče o sebe, vzdělání, práce.

Zotavení vnějšího prostředí – upevníte sociální vazby s rodinou, přáteli, kolegy, budete umět smysluplně trávit volný čas.

Zotavení vnitřního stavu – uvědomíte si svou vlastní hodnotu, budete znát své potřeby a přání, porozumíte své nemoci, zvládnete potíže a problémy, které s sebou nemoc přináší.

Pocítujete-li duševní nepohodu, nebojte se požádat o pomoc. Včasná pomoc je důležitá. Obrat'te se na někoho, komu důvěřujete – na rodiče, příbuzné, kamarády, učitele, profesionály (obvodní lékař, psycholog, psychiatr).

Neostýchejte se a zaťukejte také na dveře Iskérky.



Iskérka o.p.s.

Chodská 534, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm

Tel.: 774 274 800, 774 064 755, 604 177 299

IČ: 28647912, DIČ: CZ28647912

Bankovní spojení: 2100364177/2010

Email: info@iskerka.cz

Web: www.iskerka.cz



**TÝDNY
PRO DUŠEVNÍ
ZDRAVÍ 2020**



Karel Jura & Zdeněk Šimůnek výstava

MĚSTSKÁ KNIHOVNA
V ROŽNOVĚ POD RADHOŠTĚM
ZÁŘÍ/ŘÍJEN 2020

VERNISÁŽ SE USKUTEČNÍ
VE ČTVRTEK 10. 9. 2020 V 17.00 HOD.
V PODKROVÍ MĚSTSKÉ KNIHOVNY V ROŽNOVĚ P. R.
HUDEBNÍ DOPROVOD

- Karel Jura, Zdeněk Trefil, Zdeněk Šimůnek.
VÝSTAVA POTRVÁ DO 30. 10. 2020.

