

# TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

ZÁŘÍ  
2022

Středa 14. 9. - beseda

**MUDr. Barbora Krnáčová**  
**PSYCHIATR, KTERÉHO BAVÍ ŽIVOT A LIDI**

„Slovo „psychiatr“ zní pro někoho hrozně. S návštěvou psychiatra je stále spojeno mnoho mýtů a předsudků. Bohužel vám mohou zabránit v získání odborné pomoci, když ji potřebujete.“

Rožnovská psychiatryně s vlídnou tváří Vás seznámí s tím, jak probíhá návštěva u psychiatra, co od ní můžete očekávat, jak vám může pomoci. **Přijďte se přesvědčit, že se rozhodně není čeho bát.**

**17.00 - 18.30 - Iskérka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov p. R.**

Středa 21. 9. - beseda

**MUDr. Veronika Mikolajková**  
**JAK SE VYROVNAT S ODCHÁZENÍM  
BLÍZKÉHO ČLOVĚKA**

„Odcházení blízkého člověka zažije během svého života většina lidí. Je to téma, o kterém se příliš nemluví.“ Společně se zakladatelkou projektu paliativní péče v nemocnici Agel ve Valašském Meziříčí otevřeme toto citlivé téma.

**17.00 - 18.30 - Iskérka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov p. R.**

Pondělí 26. 9. - pohybový workshop

**Ivana Pernická**  
**NOHY JSOU NAŠE ZÁKLADNA**

„Víte, jak se chovat k chodidlům, která jsou často opomíjenou základnou našeho těla a mají vliv na celé jeho fungování?“

**Co potřebujete?** Vlastní uši, oči, ruce a nohy, **ZÁJEM NĚCO ZMĚNIT**, froté ručník, sportovní oblečení.

**Co získáte?** Úlevu od bolesti, mnoho praktických rad do života, využijete pro domácí cvičení.

Cvičí se bosky.

**17.00 - 18.30 - Iskérka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov p. R.**

Středa 5. 10. - beseda

**Mgr. Pavel Polák**  
**MUDr. Hana Miháľová**  
**KDYŽ MÁ HLAVA SVOJI „HLAVU“**

„Co všechno chcete vědět o léčbě v psychiatrické nemocnici, co vás zajímá, co vás děsí, z čeho máte obavy nebo strach.“

Beseda s ředitelem psychiatrické nemocnice Kroměříž a mladou progresivní psychiatriní.

**17.00 - 18.30 - Iskérka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov p. R.**

ŘÍJEN  
2022

Program probíhá v rámci Týdnů pro duševní zdraví, byl podpořen z rozpočtu Mikroregion Rožnovsko.