



Pomáháme lidem s duševním onemocněním k návratu do běžného života. Osvětou přispíváme ke zlepšení postoje veřejnosti k duševně nemocným.

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 sebe sama – 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. Obráťte 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.

Iskérka – sociální rehabilitace

Provozovna: Chodská 534, 756 61 Rožnov p. R.

Provozovna: Letenská 1183, 756 61 Rožnov p. R.

Kontaktní údaje: 774 064 755, 604 177 299

E-mail: info@iskerka.cz, IČ: 28647912, DIČ: CZ28647912

Bankovní spojení: 2100364177/2010

Datová schránka: ID a49sup9

Web: www.iskerka.cz



Od 1.6.2021 jsme do týmu přijali člověka s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, kterému se říká „Peer“. A co se za tímto slovem skrývá, vám zkusí poodhalit Olga Pernická.

„Ve víru médií se k vám doneslo slovo Peer. Nevíte, co si pod tím pojmem představit? Peer je vrstevník, je to rovnocenný partner, je to průvodce na cestě zotavení. Nejčastěji tuto profesi naleznete v péči o duševní zdraví, tedy v psychiatrických nemocnicích nebo v centrech duševního zdraví. S peer konzultantem se také můžete setkat v sociálních službách.

S psychiatrií mám osobní zkušenost, již 10 let jsem na cestě uzdravení. Zažila jsem různá období, různé barvy. Od nejtemnější černi, přes všední šed' až k zářivé žluté s červánky. Mnoho lidí se mě ptá, co mi nejvíce pomohlo ke stabilizaci, mít sílu, odvahu a chuť do života. Odpověď není jednoduchá, avšak první, co mi bleskne hlavou, je faktor času. Jsou zde samozřejmě i další – podpora okolí, doktorů a léků, ale co je absolutně nenahraditelné, je léčba časem a trpělivostí.

Stěžejním kamenem mé cesty je má práce. Být peer pracovníkem je pro mě smysluplné a jsem ráda, že mohu předávat své zkušenosti a přinášet naději na spokojený život.

V sociální rehabilitaci Iskérka pracuji jako plnohodnotný člen profesionálního týmu. Moje práce i moje nemoc mi dala velkou pokoru k životu a snažím se radovat i z nejmenších maličkostí, jelikož život se má užívat a prožít“.

TÝDNY
PRO DUŠEVNÍ
ZDRAVÍ 2022

PŘIJMĚTE POZVÁNÍ NA SETKÁNÍ
SE ZAJÍMAVÝMI
A INSPIRATIVNÍMI LIDMI



MUDr. Barbora Krnáčová



MUDr. Veronika Mikolajková



Ivana Pernická



Mgr. Pavel Polák



MUDr. Hana Miháľová

Letos poprvé budou všechny akce
probíhat v Iskérce, Chodská 534,
Rožnov pod Radhoštěm

Volný vstup



ZÁŘÍ
2022

Středa 14. 9. - beseda

MUDr. Barbora Krnáčová PSYCHIATR, KTERÉHO BAVÍ ŽIVOT A LIDI

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

ŘÍJEN
2022

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.

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

MUDr. Barbora Krnáčová

Je absolventkou UP Olomouc - všeobecné lékařství. Pracovala 13 let jako lékařka Kliniky psychiatrie FN Olomouc a vysokoškolský pedagog LF UP Olomouc v oboru psychiatrie se zaměřením na akutní, doléčovací a adiktologickou péči. V oboru vzdělává své kolegy lékaře a mediky, zabývá se vědecko-výzkumnou a publikační činností. Poslední 4 roky působí také jako ambulantní lékař na malý úvazek zde v Rožnově pod Radhoštěm.

MUDr. Veronika Micolajková

Doktorka Veronika Micolajková dosáhla mimořádných úspěchů v oblasti paliativní péče. Po svém návratu z mateřské dovolené založila v nemocnici paliativní tým, jehož činnost koordinuje, neustále se vzdělává a své poznatky předává dalším kolegům, rodinným příslušníkům pacientů, ale i všem zájemcům z jiných organizací, kteří s paliativními pacienty pracují. Vyniká především mimořádně empatickým přístupem a mírou úsilí, které do své práce vkládá.

Ivana Pernická

Osobní trenér, instruktor zdravotní tělesné výchovy a skupinových lekcí Pilates, Core trénink, Zdravá záda, Dornova metoda plus. Motorem ke cvičení byl vlastní výhřez ploténky před 15ti lety.

Mgr. Pavel Polák

Vystudoval sociálně právní činnost a sociální pedagogiku. Působí 24 let v oblasti poskytování a řízení sociálních služeb v rámci několika organizací. Pracoval ve službách pro lidi s duševním onemocněním (Fokus, Green Doors), rodiny s dětmi, seniory, lidi bez domova. Posledních 13 let působil jako oblastní ředitel Naděje Otrokovice ve službách pro lidi s mentálním a kombinovaným zdravotním postižením. Od února 2022 pracuje jako ředitel v Psychiatrické nemocnici v Kroměříži.

MUDr. Hana Miháľová

Vystudovala medicínu na lékařské fakultě Masarykovy univerzity v Brně a od roku 2020 pracuje jako lékařka v Psychiatrické nemocnici v Kroměříži. Při své práci považuje za zásadní partnerský přístup k pacientovi, týmovou a multioborovou spolupráci zdravotníků, ale i psychologů, poskytovatelů sociálních služeb a v neposlední řadě též rodiny pacienta.