

DNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ V PLZNI / 9.-13. ŘÍJNA 2023

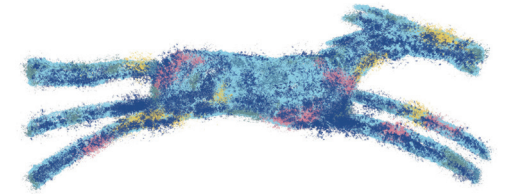
DUŠEVNÍ ZDRAVÍ NENÍ JEN O NÁVŠTĚVĚ PSYCHIATRA

MOVING STATION, Koperníkova 56, 301 00 Plzeň 3

VSTUP ZDARMA!

www.ledovec.cz

www.tdz.cz



Pondělí 9. října

17:00 Duševní zdraví není jen o návštěvě psychiatra

Proč je dobré o duševním zdraví a onemocněních otevřeně hovořit? Co je důležité pro duševní zdraví člověka a pro zotavení se z nemoci? Jak se dnes žije lidem s vlastní zkušeností s duševním onemocněním a jak je vnímá okolí? O tom a dalším v povídání s ředitelem Ledovce Petrem Moravcem.

/v malém sále/

19:30 Slam poetry

Večer plný autorských textů, poezie, improvizace, pohybu, napětí, emocí a možná i mouder a vtipu. Jak si slameři poradí s tématem letošních Dnů pro duševní zdraví? Vystoupí Nejhodnější Michal, Bohdan Bláhovec, Mručivák, Sudet a Lví.

/v malém sále/

Úterý 10. října

9:00 Odborné setkání: Síť péče o duševní zdraví v Plzeňském kraji

Regionální setkání pro zástupce poskytovatelů zdravotní a sociální péče. Registrace na: ledovec@ledovec.cz. /v malém sále/

17:00 Poznej svého psychoterapeuta

Veřejné setkání a seznámení se zástupci terapeutů a dalších profesionálů z oblasti péče o duševní zdraví Plzeňského kraje. Setkání vám umožní jak osobní poznání, tak zvýší vaši orientaci v terapeutickém plzeňském světě – tedy na koho se obrátit a s jakými potížemi. Témata budou diskutována v menších skupinkách, žádné otázky zde nebudou tabu. /v malém sále/

18:30 Odborné setkání: Sdružení Terapeuti ad. Plzeňska

Setkání členů neformálního sdružení o další vzájemné podpoře a možné společné činnosti. Do diskuze o jakýchkoliv profesionálních otázkách, které je potřeba otevřít, jsou zváni další odborníci z oblasti péče o duševní zdraví (psychoterapeuti, umělečtí terapeuti, psychologové, psychiatři, krizoví intervenční atp.) se zájmem o vzájemné propojení a spolupráci. Registrace nových zájemců o členství na: mvybiral@mvybiral.cz. /v malém sále/

19:30 Péče o duši s Alenou Müllerovou

Co vede mladé lidi k sebepoškození a díky čemu se mohou zachránit, je téma filmu Marie v hlavě z dokumentárního cyklu Péče o duši, který vznikl v tvůrčí producentské skupině Aleny Müllerové. Po projekci bude následovat diskuse s hlavní aktérkou Marií Vonzino a producentkou Alenou Müllerovou. /ve velkém sále/

Středa 11. října

11:30 Odborné setkání: Duševní zdraví dětí a mládeže v procesu vzdělávání

Regionální setkání pracovníků vzdělávacích, zdravotních a sociálních institucí k tématu duševního zdraví dětí a mládeže.

/ve velkém sále/

13:00 PH balíček pro pedagogy 1/2

Dvoudenní interaktivní seminář pro učitele a další pracovníky vzdělávacích institucí věnovaný péči o sebe. Na setkání se účastníci teoreticky i prakticky seznámí s tématy týkajícími se stresu a vhodných copingových strategií, odpočinku, plánování, stanovení cílů aj. Registrace na: bna@ledovec.cz.

/v malém sále/

17:00 Sebeobětování není řešení

Setkání pro rodiče dětí s duševním onemocněním a další zájemce o téma, jak pečovat, pomáhat a být nablízku člověku se zkušeností s duševním onemocněním. Tématem nás provedou peer pečovatelka Mirka Ladmanová a sociální pracovníce Centra duševního zdraví v Plzni Karolína Vodičková.

/v malém sále/

19:00 Lze si zachovat duševní zdraví ve válce?

Beseda s lidmi, kteří mají zkušenost s válkou, ať už osobní nebo profesionální. Setkání s novinářem, ukrajinskou psycholožkou, přednostou psychiatrické kliniky, válečným uprchlíkem, bývalým vojenským kaplanem a biskupem nad aktuálními otázkami, které přinesl válečný konflikt na Ukrajině.

/ve velkém sále/

Čtvrtek 12. října

13:00 PH balíček pro pedagogy 2/2

Druhá část semináře pro učitele a další pracovníky vzdělávacích institucí věnovaného psychohygieně. /v malém sále/

20:00 Koncert kapely Midi lidi

„Mám 300 důvodů, proč začít se bát; mám 300 důvodů, proč nemít svět rád; mám 300 důvodů, proč zase to vzdát; mám 300 důvodů, proč nemilovat; ale víc důvodů mám, proč milovat. Zbytečné je chtít trapnost neriskovat; to je pak život akce nezisková.“ Přijďte si navodit duševní pohodu s elektropopovou kapelou Midi lidi. /ve velkém sále/

Pátek 13. října

13:00 Bez bydlení není zotavení

Zákon o bydlení má šanci systémově pomoci, aby lidé se zkušeností s duševním onemocněním nezůstávali v ubytovnách, na ulici nebo na dlouhodobé hospitalizaci z důvodu, že nemají zajištěno důstojné dlouhodobé bydlení. Bydlení je jednoznačně odrazovým můstkem k cestě zotavení. Co má Zákon o podpoře v bydlení šanci změnit a jaké nové nástroje do podpory v bydlení přináší, představí Mgr. et Mgr. Anna Hájková z Ministerstva pro místní rozvoj. Zkušenosti z terénu doplní pracovníci Ledovce, kteří podporují v bydlení lidi se zkušeností s duševním onemocněním a bytovou nouzí v souladu s přístupem „Housing First“. V rámci workshopu bude prostor pro diskusi. /v malém sále/

17:00 Holky na spektru aneb cestování s duševním onemocněním

Jak překonat nemoc a strach při plnění svých snů? Cestovatelky a dobrodružky Anežka Gruberová a Kateřina Obšilová budou vyprávět o svých zážitcích z cest, ale především o tom, co jim při jejich putování pomáhá udržet se v dobré psychické kondici. Budou otevřeně mluvit o diagnózách, které zahrnují autismus, sociální fobii, poruchy osobnosti, posttraumatickou stresovou poruchu, obsedantně kompulzivní poruchu aj. Součástí povídání bude i prezentace fotografií z cest, které budou v prostorách Moving Station k vidění už od 9.10. Akci pořádá Toseví z. s. a Holky na spektru. /ve velkém sále/

19:00 Pubkvíz

Dobročinný kavárenský kvíz je zábavnou a smysluplnou akcí, která propojuje příjemné posezení s přáteli s vědomostní soutěží. Připraveno pro vás bude celkem 55 otázek z nejrůznějších oblastí. Startovné činí 80 Kč na osobu, přičemž výtěžek kvízu bude věnován neziskové organizaci Ledovec, která doprovází lidi se zkušeností s duševním onemocněním na jejich cestě zotavení. Pokud se chcete kvízu zúčastnit, napište nám název týmu a předpokládaný počet jeho členů (1–5) na: kafekviz@gmail.com. /v malém sále/

