

TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ŘÍJEN 2017

**Přednáška
s besedou**



**MUDr. PhDr. Miroslav Orel, Ph.D.
Když vládne strach, obavy a úzkost**

Úterý 10. října 2017, 17 hod., pro veřejnost

podkroví Městské knihovny v Rožnově p. R.

Strach a obavy z něčeho nebo úzkost a napětí zná a někdy zažil naprosto každý člověk. Co když ale strach, obavy a úzkost překročí zdravou mez a ochromí, spoutají a ovládnou člověka?

**Přednáška
s besedou**



**Mgr. Michal Mynář
Jak žít jednoduše ve složitém světě?**

Čtvrtek 19. října 2017, 17 hod., pro veřejnost

podkroví Městské knihovny v Rožnově p. R.

O umění přijímat a umění odmítat. Čím více možností máme, tím méně jsme spokojeni. Bojíme, aby nám něco podstatného ze života neuteklo.

Seminář - Mgr. Michal Mynář - Zvládání stresu

pro pracovníky Iskerky

Pátek 20. října 2017, 8 - 16.30 hod., Chodská 534, R.p.R.

Nácvik konkrétních technik na zvládání dlouhodobé stresové zátěže a prevence syndromu vyhoření.

**Autorské čtení
s besedou**



**Markéta Dohnalová
z knih Homo psychoticus aneb člověk psychotický
a Homo psychoticus II aneb můj návrat ke studiu**

Úterý 24. října 2017, 17 hod., pro veřejnost

podkroví Městské knihovny v Rožnově p. R.

Autorka se zpovídá ze svých prožitků a dává nám nahlédnout do světa lidí s psychickým onemocněním.

Beseda s Markétou Dohnalovou

pro klienty a pracovníky Iskerky

Organizace Práh jižní Morava a zapojení peerů do kolektivu

středa 25. října 2017, 9 - 13 hod., Chodská 534, R.p.R.

Výstavy

Výstavy - možno shlédnout do konce října 2017.

Tady a teď - Iva Palusková, Městská knihovna v RpR., chodby, pro veřejnost

„Jirka a Iva“ - Jiří Hajda, Městská knihovna v RpR, podkroví, pro veřejnost

Program probíhá v rámci Týdnů pro duševní zdraví pod záštitou místostarosty města Rožnov p.R. Ing. Jana Kučery.
Aktivita byla podpořena z rozpočtu Mikroregion Rožnovsko.

Iskerka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm, tel. 774 064 755, info@iskerka.cz, www.iskerka.cz