



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.

Pociťujete-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 zaťukajte 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.

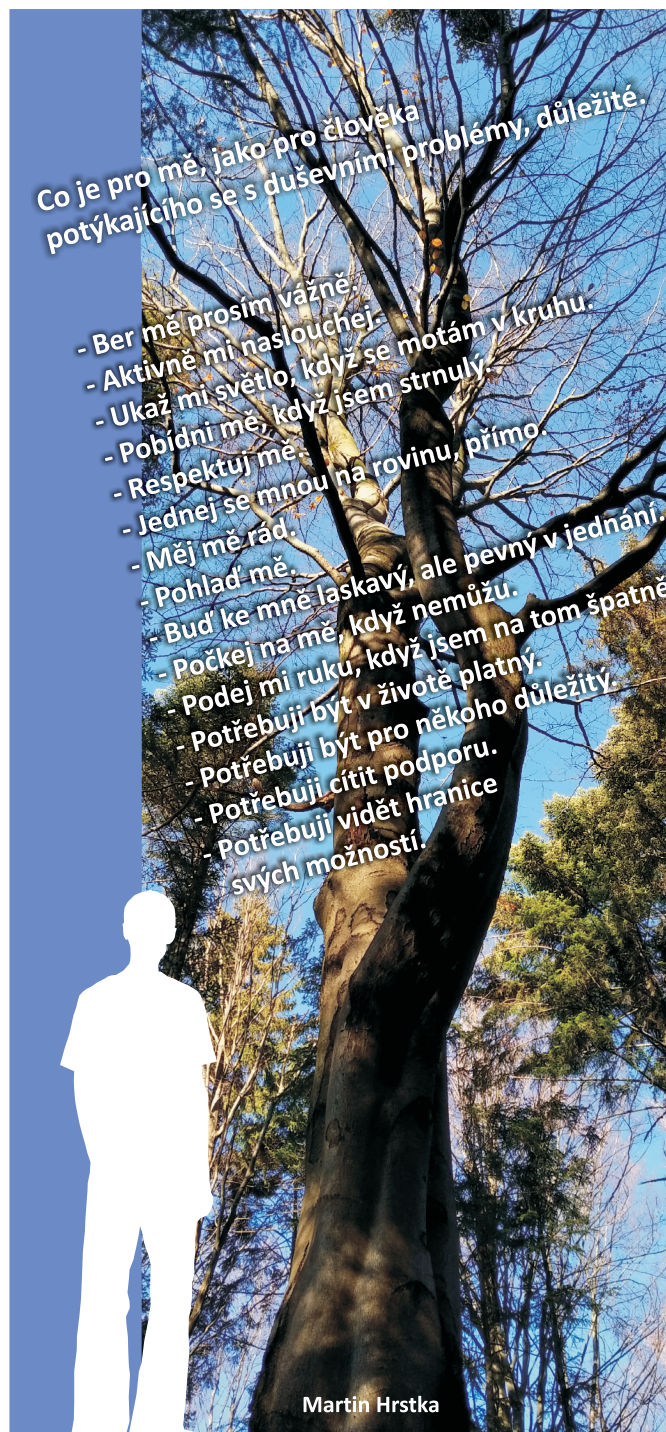
Kontaktní údaje: **774 064 755, 604 177 299**

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

Bankovní spojení: 2100364177/2010

Datová schránka: ID a49sup9

Web: ww.iskerka.cz



Co je pro mě, jako pro člověka potýkajícího se s duševními problémy, důležité.

- Ber mě prosím vážně
- Aktivně mi naslouchej
- Ukaz mi světlo, když se motám v kruhu.
- Pobídní mě, když jsem strnulý
- Respektuj mě
- Jednej se mnou na rovinu, přímo
- Měj mě rád.
- Pohlad' mě.
- Buď ke mně laskavý, ale pevný v jednání.
- Počkej na mě, když nemůžu.
- Podej mi ruku, když jsem na tom špatně.
- Potřebuji být v životě platný.
- Potřebuji být pro někoho důležitý.
- Potřebuji cítit podporu.
- Potřebuji vidět hranice svých možností.

Martin Hrstka



TÝDNY
PRO DUŠEVNÍ
ZDRAVÍ 2023

PŘIJMĚTE POZVÁNÍ NA SETKÁNÍ SE ZAJÍMAVÝMI A INSPIRATIVNÍMI LIDMI



Mgr. Katka Okáčová DiS. PharmDr. Jiří Malina
Mgr. Martin Okáč



Mgr. Hana Holišová Mgr. David Teichman

MÍSTO KONÁNÍ
Iskérka o.p.s., Chodská 534,
756 61 Rožnov pod Radhoštěm

Vstup zdarma



ZÁŘÍ
2023

Úterý 19. 9. 2023

**Martin a Katka
Okáčovi**

CO NÁM DUŠEVNÍ NEMOC BLÍZKÉHO VZALA A DALA

„Společný život a jeho úskalí z pohledu člověka s vlastní zkušeností s duševní nemocí a také ze strany jeho blízké osoby“.

v 17 hod.,
Iskérka o.p.s., Chodská 534,
756 61 Rožnov pod Radhoštěm

Úterý 26. 9. 2023

**PharmDr. Jiří Malina,
farmaceut**

MÉNĚ JE NĚKDY VÍCE

„Léky, vitamíny a doplňky stravy. Jak se v nich vyznat, jak je racionálně užívat a brát pouze ty, které potřebujeme“.

v 17 hod.,
Iskérka o.p.s., Chodská 534,
756 61 Rožnov pod Radhoštěm

ŘÍJEN
2023

Úterý 3. 10. 2023

**Mgr. Hana Holišová,
nutriční specialista**

VÝŽIVOU KE ZDRAVÍ

„Role vlákniny ve stravě a při snižování váhy, jaké potraviny volit a jak je upravit. Jak střevní mikrobiom ovlivňuje naše zdraví, rady, tipy a recepty.“

v 17 hod.,
Iskérka o.p.s., Chodská 534,
756 61 Rožnov pod Radhoštěm

Úterý 10. 10. 2023

**Mgr. David Teichman,
psycholog, psychoterapeut**
**POMÁHÁM, ALE POTŘEBUJI
TAKÉ POMOC**

„Jak zvládat život s člověkem s psychiatrickou diagnózou, jak blízkého podpořit a současně nezapomínat na podporu pro sebe.“

v 17 hod.,
Iskérka o.p.s., Chodská 534,
756 61 Rožnov pod Radhoštěm

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

Mgr. Katka Okáčová DiS., peer rodinný příslušník

Peer rodinný příslušník (PRP) v Psychiatrické nemocnici Opava nebo také osoba blízká člověka s duševním onemocněním. Katka pracuje se svým příběhem, s rodinnými příslušníky a blízkými sdílí svoji zkušenost.

Mgr. Martin Okáč, peer konzultant

S duševním onemocněním žije od 14 let. I přes zdravotní výkyvy s pomocí rodičů vystudoval střední a poté vysokou školu. Ve svém oboru dosáhl prestižního uplatnění včetně práce v zahraničí. Je bývalý pacient Psychiatrické nemocnice v Opavě (PN Opava), nyní zaměstnanec. Jako člověk se zkušeností s nemocí pomáhá se zotavením druhým nemocným. **Může se ztotožnit se sloganem "Dnes jsem zaměstnanec PN Opava, pacient můžu být už zítra."** Martin nemocným dodává naději a povzbuzuje je.

Katka s Martinem jsou manželé, mají spolu tři děti. Poslední ataku nemoci měl Martin v roce 2014 a potřeboval hospitalizaci. **Společně pomáhají ostatním zvládat život.** Díky Bohu žijí po všech stránkách plnohodnotný rodinný život.

PharmDr. Jiří Malina, farmaceut

V roce 1998 ukončil studia na FaF UK Hradec Králové - obor Technologická farmacie, v roce 1989 na stejné fakultě obor Všeobecná farmacie, zakončil disertační zkouškou v oboru Farmaceutická technologie, následně atestací 1. st., obor lékárenství. Profesionálně začínal jako lékárník asistent u LS Vsetín, od roku 1995 je provozovatelem a vedoucí lékárník lékárny RUBUS.

Mgr. David Teichman, psycholog, psychoterapeut

Vystudoval psychologii na Univerzitě Palackého v Olomouci. Pracoval v Rodinných poradnách, v oblasti náhradní rodinné péče, ve zdravotnictví, v současné době má soukromou psychologickou praxi. Věnuje se rodinné, párové a individuální psychoterapii. Absolvoval systemický výcvik v rodinné terapii v SKT Liberec, výcvik v terapii citové vazby (Dyadická vývojová psychoterapie), v současné době je frekvenciantem výcviku v analytické psychologii (dle C. G. Junga) v ČSAP Brno.

Mgr. Hana Holišová, magisterský obor nutriční specialista

Vystudovala na lékařské fakultě Masarykovy univerzity v Brně. Svě zkušenosti v oboru získala praxí v různých zdravotnických zařízeních. Ale za nejpřírodnější považuje práci pro patientskou organizaci Debra ČR, kde se starala o léčebnou výživu pacientů s nemocí motýlích křídel. Zkušenosti z oblasti výživy předávala také studentům nutriční terapie Ostravské univerzity. V současné době se věnuje přednáškové činnosti a své nutriční poradně v Zubří, jejíž klientelu tvoří děti i dospělí různého věku.