

VÝSTAVA/září-říjen 2025

Barevné osvěžení Lenky a Martina

(Společná výstava obrazů Lenky Dopitové a Martina Hrstky)

Vernisáž 8. 9. 2025 v 17.00, Městská knihovna Rožnov p. R., Bezručova 519, 756 61 Rožnov p. R., Hudební doprovod: Michael Andryšek, sedmiletý žák I. ročníku klavíru ZUŠ Rožnov p. R.

Čtvrtek 18. 9. 2025, 17.00, Městská knihovna Rožnov p. R., Bezručova 519, 756 61 Rožnov p. R., pro veřejnost, zdarma

PhDr. Sylvie Navarová - Duševní gramotnost

(jak pečovat o svou duševní pohodu)

„Co je duševní gramotnost a proč je pro náš každodenní život tak důležitá? Jak můžeme aktivně posilovat svou psychickou odolnost a nalézat zdroje pro zvládání stresu? Během dvouhodinové přednášky se společně podíváme na to, jak lze prostřednictvím koučovacího přístupu podpořit duševní zdraví.“

Úterý 23. 9. 2025, 17.00, Městská knihovna Rožnov p. R., Bezručova 519, 756 61 Rožnov p. R., pro veřejnost, zdarma

Jolanta Kovářová

Úklid v životě začíná úklidem v hlavě

(jak uspořádaná domácnost souvisí s pořádkem v duši)

„Inspirace pro všechny, kdo hledají rovnováhu mezi životem a prostředím, ve kterém žijí.“

Středa 1.10.2025, 17.00, Městská knihovna Rožnov p. R., Bezručova 519, 756 61 Rožnov p. R., pro veřejnost, zdarma

Jan Dostál a Jan Pazdera

Soudobé trendy v oblasti závislosti

„Dávají nám energetické drinky opravdu křídla? Jak fungují v kombinaci s psychofarmaky a nikotinem? Může jejich nadužívání vést k závislosti? Projevy závislosti, její dopad na jedince, rodinu a blízké. Možnosti prevence, pomoci a léčby.“

Středa 8.10. 2025, 15.00-16.30, Iskérka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov p. R., pro klienty Iskérky a veřejnost, zdarma

Soňa Petruželová

Bezpečné toulání se internetem

„Internet je skvělý nástroj, ale musíme ho umět používat bezpečně.“

Akce probíhá v rámci Týdnů pro duševní zdraví ve spolupráci s Městskou knihovnou, byla podpořena z rozpočtu Mikroregion Rožnovsko, s.o.

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

Mediální partneři: Spektrum Rožnovska, TV Beskyd, IC Rožnov.