



**TÝDNY PRO  
DUŠEVNÍ  
ZDRAVÍ 2019**

# TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

## ZÁŘÍ 2019

6. 9. - 31. 10. výstava, pro veřejnost  
**Život v Kyrgyzstánu**  
**Josef Bosák**

chodby a podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R  
Výstava fotografií Pepy Bosáka z cest po Kyrgyzstánu.

Vernisáž výstavy proběhne za účasti autora  
v úterý 10. 9. v 17.00 hod.  
v podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R  
Hudební doprovod Karel Jura.

středa 18. 9. pro veřejnost  
**Den otevřených dveří**  
**Aneb na lavičce duševního zdraví**  
**nikdo není sám**

10.00 - 18.00 hod., Iskérka o.p.s., Chodská 534, Rožnov p/R  
Můžete se těšit na: odhalení sochy Elišky Přemyslovny,  
prohlídku prostor, film „Zalepit duši“,  
kapelu Charles band, kreativní dílnu, drobné občerstvení,  
lavičku NA ROVINU (bude k dispozici do 26. 9.).

úterý 24. 9. přednáška s besedou, pro veřejnost  
**Lifehacking aneb**  
**Akademie selského rozumu**  
**Jiří Doležal**

17.00 hod., podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R  
Lepší známky, lepší výkon, více práce. „To dáš, to zvládneš!“  
je sice super, ale mě by zajímalo jak.  
A právě o tom bude tahle přednáška.

Pořadatel: Iskérka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov p/R, tel. 774 064 755, info@iskerka.cz, www.iskerka.cz

Program probíhá v rámci Týdnů pro duševní zdraví. Aktivita byla podpořena z rozpočtu Mikroregion Rožnovsko.

## Josef Bosák



Fotografuje od roku 2003, v roce 2004 se stal členem fotoklubu R9 v Rožnově pod Radhoštěm. Od té doby se zúčastňuje různých fotosoutěží a fotosalónů, díky kterým získal titul AFIAP a EFIAP. Podařilo se mu proniknout na stránky různých magazínů a knih. Stranou nezůstaly ani výstavní síně. Podílel se na společných výstavách s fotoklubem R9, tak i s dalšími autory, ale představuje i samostatné výstavy. Od roku 2009 se stává členem ČFFU a v roce 2012 se začlení do kolektivu Berounských fotoriků.

Pozornost zaměřuje k podobám člověka a k reportáži. Jelikož se pohyboval dlouhý čas mezi muzikanty, tak jej často zahlédnete mezi hudebními skupinami a pěveckými umělci. Další mohtnou inspirací mu přineslo cestování, kde se nejraději potuluje po Balkáně

a bývalých zemích Sovětského Svazu.

Zamiloval se do Arménie a Náhorního Karabachu, kterou každoročně navštěvuje. Nachází zde klid, mír a pokoru.

Poslední autorova výstava v Rožnově byla v měsíci v lednu roku 2018 v Galerii na Radnici ze souborem fotografií „Co v Rožnově neviselo“.

Výstava „Život v Kyrgyzstánu“ je jeho poslední cestou, která se uskutečnila v červnu letošního roku. Zachycuje pestrý život lidí ve všech koutech této země při každodenních činnostech ale taky i několik pohledů na krásnou krajinu.

[www.fotobosak.eu](http://www.fotobosak.eu)



## Den otevřených dveří v Iskerce Aneb na lavičce duševního zdraví nikdo není sám

středa **18. 9. 2019**

10.00 - 18.00 hod., Iskerka o.p.s., Chodská 534, Rožnov p/R

### Program dne:

10.00 zahájení 10.15 slavnostní odhalení sochy Elišky Přemyslovny a posvěcení  
10.30 - 11.00 prohlídka prostor 11.00 - 12.00 promítání filmu Zalepit duši  
11.00 - 13.00 tvořivá dílna s Monikou - výroba přáníček (omezená kapacita)  
13.00 - 15.00 vystoupení kapely CHARLES BAND  
16.00 - 17.00 promítání filmu Zalepit duši 18.00 ukončení

Za účasti řezbáře Dušana Hradila, mezi trampy přezdívaného „Oran“, bude slavnostně odhalena socha Elišky Přemyslovny. Socha i dům budou slavnostně posvěceny knězem Kamilem Obrem.

Nenechte si ujít jedinečnou příležitost - inspirativní lavičku NA ROVINU. V průběhu celého dne na ni můžete v klidu usednout a zjistit, jak TO S VAŠÍ ROVNOVÁHOU VYPADÁ. NA LAVIČKU MŮŽETE USEDNOUT I V DALŠÍCH DNECH AŽ DO 26.9.

*Během celého dne je zajištěno drobné občerstvení.*

Program probíhá v rámci Týdnů pro duševní zdraví. Aktivita byla podpořena z rozpočtu Mikroregion Rožnovsko.  
Pořadatel: Iskerka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov p/R, tel. 774 064 755, info@iskerka.cz, www.iskerka.cz



**Přednáška s besedou- Lifehacking  
aneb Akademie selského rozu-  
mu, Jiří Doležal, úterý 24.9.2019  
v 17 hod., podkroví Městské knihov-  
ny v Rožnově p/R, pro veřejnost**

**Anotace:** Každý z nás je stále pod nějakým tlakem. Pořád po nás někdo něco chce. Lepší známky, lepší výkon, více práce. „To dáš, to zvládneš!“ je sice super, ale mě vždy zajímalo jak. A právě o tom bude tahle přednáška.

### Účastníci se dozví:

Jak funguje tvůj mozek (neboj, jen nutný základ); Jak být efektivní (a přitom si to užít); Jak mít více energie (a k tomu

ušetřit za Redbully); Jak se efektivně učit (zapomeň na biflování).

### O autorovi

Jmenuji se Jiří Doležal a jsem spoluzakladatel projektu motivačního diáře DOLLER a doktorand oboru Finance na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Během studií jsem působil v akademickém senátu, účastnil se řady studentských i vědeckých soutěží, stáží u nás i v zahraničí a právě to mi umožnilo si uvědomit, jak důležité je umět si zorganizovat čas a mít jasnou vizi. Věřím, že každý z nás si může plnit své sny a pomoci tak změnit svět k lepšímu.

# TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

ŘÍJEN  
2019

Úterý **8. 10.** workshop, pro klienty a pracovníky Iskéřky  
**Nasadte si klobouk**  
**Jana Ungerová**  
9-12 hod., Iskéřka o.p.s., Chodská 534, Rožnov p/R

čtvrtek **17. 10.** přednáška s besedou, pro veřejnost  
**Lidé s duševním onemocněním mezi námi**  
**Mgr. Renata Otevřelová**  
17.00 hod., podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R

úterý **22. 10.** přednáška s besedou, pro veřejnost  
**Význam rituálů v současné době**  
**Mgr. Tomáš Retka**  
17.00 hod., podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R

čtvrtek **24. 10.** hlaste se na: [matej.grunt@terapeutibrno.cz](mailto:matej.grunt@terapeutibrno.cz)  
**Zažít si skupinu - Mgr. Matěj Grunt**  
16.00 - 18.30 hod., podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R  
Terapie nanečisto pro 8 - 12 lidí. Dvakrát 60 minut s přestávkou.  
Cílem je podpořit ty z vás, kteří mají strach nebo obavy z terapie.  
Aktivita je pouze pro přihlášené.

čtvrtek **31. 10.** beseda, pro klienty a pracovníky Iskéřky  
**Cítit se bezpečně v dnešním světě**  
**Bc. Aleš Pilař**  
9.30 - 12.30 hod., Iskéřka o.p.s., Chodská 534, Rožnov p/R

čtvrtek **31. 10.** beseda s promítáním, pro veřejnost  
**Život v Kyrgyzstánu - Josef Bosák**  
17 hod., podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R

**1. 10. - 31. 10.** výstava fotografií  
**Život v Kyrgyzstánu Josef Bosák**  
Městská knihovna v Rožnově p/R, chodby a podkroví

Program probíhá v rámci Týdnů pro duševní zdraví. Aktivita byla podpořena z rozpočtu Mikroregion Rožnovsko.

Pořadatel: Iskéřka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov p/R, tel. 774 064 755, [info@iskerka.cz](mailto:info@iskerka.cz), [www.iskerka.cz](http://www.iskerka.cz)

## Jana Ungerová



**Workshop - Nasadte si klobouk, Jana Ungerová, Iskéřka o.p.s., Chodská 534, Rožnov p/R, úterý 8.10.2019, 9 - 12 hod., pro klienty a pracovníky Iskéřky**

Zážitkový a inspirativní workshop - jak v praxi využít metodu šesti klobouků. Prakticky si vyzkoušíme, jak opustit obvyklé náhledy a zažitá schémata, jak se věci dívat z různých úhlů, jak chaoticky nepřeskakovat z jedné věci na druhou a zjistíme, jak nám tvůrčí a efektivní myšlení může pomoci v osobním životě a při komunikaci lidmi.

### Jana Ungerová

Ve 13 letech - díky setkání s Matkou Terezou - se rozhodla stát se misio-

nářkou. Vystudovala obor Molekulární biologie a genetika v Brně. Po několika letech práce ve výzkumu absolvovala Školu evangelizace, kterou pořádala komunita ICPE (Mezinárodní katolický evangelizační institut) na Maltě. Během dalších tří let v této komunitě získala zkušenosti s pořádáním a vedením seminářů, se službou naslouchání a poradenství, s pantomimou a tvořivým přístupem, s prací s mládeží v různých zemích, s pomocí chudým a lidem na okraji společnosti. Nyní se věnuje misijní práci převážně v ČR. Pořádá semináře vnitřního uzdravení, kreativity, rozvoje osobnosti, pantomimy a evangelizace. Maluje, píše, hraje pantomimu, tančí flamenco, vytváří koláže. Ráda si hraje - nejen se slovy.

## Mgr. Renata Otevřelová



**Přednáška s besedou - Lidé s duševním onemocněním mezi námi, Mgr. Renata Otevřelová, čtvrtek 17.10.2019 v 17 hod., podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R, pro veřejnost**

**Anotace:** Lidé s duševním onemocněním žijí mezi námi, často jim nerozumíme, hledíme na ně přes prsty. Často z nich máme strach a možná se jim vyhýbáme. Někdy bychom jim zase rádi pomohli, ale nevíme, jak. Někdy je pro nás soužití s nimi složité a cítíme se bezmocní. Co můžeme změnit? Co můžeme udělat?

### Mgr. Renata Otevřelová

Mgr. Renata Otevřelová pochází z Kroměříže. Vystudovala psychologii na FF UP Olomouc a od roku 1997 působí

v Psychiatrické nemocnici Kroměříž. Začínala na oddělení gerontopsychiatrie a pak se více než 18 let se věnovala lidem, kterým do života zasáhla psychóza - pacientům i jejich rodinám, organizovala pro ně vzdělávací semináře PREDUKA. Současně se zapojila v oblasti sociální rehabilitace jako psycholog pro uživatele sociálních služeb a jako supervizor pro sociální pracovníky. Věnovala se pedagogické činnosti. Získala atestaci z klinické psychologie a jako klinický psycholog pracovala externě také v ambulantní sféře. Absolvovala čtyřletý psychoterapeutický výcvik v Transformační systemické terapii podle Virginie Satirové, v němž dále pokračuje na pozici asistenta. V současné době pracuje na psychoterapeutickém oddělení pro léčbu neuróz 18b v PN Kroměříž.

## Mgr. Tomáš Retka



**Přednáška s besedou - Význam rituálů v současné době, Mgr. Tomáš Retka, podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R, úterý 22.10.2019 od 17 hod., pro veřejnost**

**Anotace:** Přestože pojem rituál často navozuje představu něčeho archaického, popřípadě exotického, můžeme říci, že i v naší současné společnosti můžeme nalézt celou řadu rituálů. Rituálů, které nám pomáhají najít v dnešní proměnlivé a náročné době stabilitu, jistotu, soudržnost, prožitek, klid, kontakt sama se sebou a se smyslem života, s něčím, co běžný život přesahuje...“ Přednáška bude zaměřena především na rituály přechodové a na jejich význam v jednotlivých fázích života člověka.

**Mgr. Tomáš Retka** (Katedra sociální a kulturní antropologie, Univerzita Pardubice)

Pochází z podkrkonoší, dlouhou dobu však působil v Pardubicích a nyní žije na Valašsku. Původně vystudoval sociální práci, které jsem se poté profesně věnoval. Později si doplnil studium sociální patologie, a především sociální antropologie. V sociální oblasti působil Tomáš Retka jako koordinátor dobrovolníků, sociální pracovník, metodik služeb a analytik. Profesní zkušenosti čerpal především v oblasti sociální práce s lidmi s duševním onemocněním a v rámci projektu podpory sdílené péče. V současné době působí na Katedře sociální a kulturní antropologie Univerzity Pardubice, kde se tematicky věnuje dějinám antropologie, rozvoji občanské společnosti, antropologii Střední Asie a metodologii výzkumu.

## Mgr. Matěj Grunt



**Terapie nanečisto - „Zažít si skupinu“, Mgr. Matěj Grunt, podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R, čtvrtek 24.10.2019, 16 - 18.30 hod., pro přihlášené**

Aktivita je určena pro 8 - 12 lidí, kteří by se předem nahlásili. Bude probíhat ve formátu 2x 60 minutové sezení s přestávkou. Cílem je podpořit lidi, kteří mají obavy a strach z terapie.

**Hlaste se na:**  
[matej.grunt@terapeutibrno.cz](mailto:matej.grunt@terapeutibrno.cz)

**Anotace:** Skupinová terapie je příležitost k sebepoznání, sdílení a péči o sebe. Cílem akce „Zažít si skupinu“ je dát lidem možnost si takovou terapii nanečisto, v bezpečném prostředí a bez jakýchkoliv nároků vyzkoušet a ochutnat. Zažít novou, obohacující a zajímavou zkušenost. Zažít, že z terapie není třeba mít strach.

**Mgr. Matěj Grunt** - psycholog, terapeut

Narodil se v Ostravě, kde absolvoval bakalářskou psychologii na Filozofické fakultě Ostravské univerzity. V Brně získal magisterský titul v oboru Psychoterapeutická studia na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity. V současné době je frekventantem psychoterapeutického výcviku v da-seinsanalýze při PVŠPS v Praze. Duševní trápení vnímá především jako smysluplnou zkušenost, které je třeba porozumět, a která něco důležitého říká i o tom, co je to být člověkem. Dlouhodobě pracuje s lidmi s psychotickým onemocněním, od roku 2014 působí ve své soukromé praxi ([www.terapeutibrno.cz](http://www.terapeutibrno.cz)) a jako terapeut v Terapeutické komunitě Salebra, která se věnuje lidem závislým na drogách. Občasné publikuje na webu Psychologie.cz.“

## Bc. Aleš Pilař



**Beseda - Cítit se bezpečně v dnešním světě, Bc. Aleš Pilař, Iskérka o.p.s., Chodská 534, Rožnov p/R, čtvrtek 31.10.2019, 9.30 - 12.30 hod., pro klienty a pracovníky Iskérky**

**Anotace:** Setkání s představiteli Městské policie, s činností a pravomocemi Městské policie. Beseda se dotkne témat např. Jak předcházet případnému nebezpečí přes internet, Jaká jsou hrozící rizika v životě, Jak mohu pracovat se strachem a agresí při fyzickém útoku, Jak se člověk může bránit proti slovním útokům aj.

Slovní střety – jak jednat s agresivním člověkem? Kde se agresivita vůbec v nás bere? Jak se člověk může bránit proti slovním útokům? Jaké jsou zkušenosti a jaká pravidla fungují při

vyjednávání? Jak mohu pracovat se strachem a agresí v komunikaci či komunikačním střetu?

Fyzické střety – jak mohu pracovat se strachem a agresí při fyzickém útoku.

Jak předcházet případnému nebezpečí přes internet (sociální sítě), podomní obchodníci, ulice aj.

**Bc. Aleš Pilař**

Od roku 2015 ředitel Městské policie Rožnova pod Radhoštěm. Předtím působil 20 let u Speciálních pořádkových jednotek Policie ČR jako instruktor výcviku, úzce spolupracoval s Ministerstvem vnitra a policejním prezídiem na koncepcích výcviku policistů, policejní vyjednavač, příprava bezpečnostních opatření pro masové události.



## Výstava fotografií ŽIVOT V KYRGYZSTÁNU Josef Bosák

MĚSTSKÁ KNIHOVNA V ROŽNOVĚ POD RADHOŠTĚM  
6. 9. - 31. 10. 2019

VERNISÁŽ PROBĚHNE ZA ÚČASTI AUTORA V ÚTERÝ 10. 9. V 17 HOD.  
V PODKROVÍ MĚSTSKÉ KNIHOVNY.  
HUDEBNÍ DOPROVOD KAREL JURA.

Program probíhá v rámci Týdnů pro duševní zdraví. Aktivita byla podpořena z rozpočtu Mikroregion Rožnovsko.  
Pořadatel: Iskerka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov p/R, tel. 774 064 755, info@iskerka.cz, www.iskerka.cz

### Beseda s promítáním - Život v Kyrgyzstánu, Josef Bosák, podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R, čtvrtek 31.10.2019 v 17 hod, pro veřejnost

**Anotace:** S Pepou Bosákem o lidech a o životě v Kyrgyzstánu. Uvidíte snímky, které se na výstavu nevešly.

Program probíhá v rámci Týdnů pro duševní zdraví . TDZ byly podpořeny z rozpočtu Mikroregion Rožnovsko.

Pořádající organizace:

Iskerka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm, tel. 774 064 755, info@iskerka.cz, www.iskerka.cz, Projekt podpořili: Sdružení Mikroregion Rožnovsko, Spolupracující organizace: Městská knihovna v R/p/R, Mediální partneři: Spektrum Rožnovska, TV Beskyd, Budupomáhat.cz, Helpnet, IC Rožnov



1 z 5 dospělých Čechů má závažné potíže s duševním zdravím



603 205 lidí v ČR

je léčeno v ambulantní psychiatrické péči  
(z toho 60 tisíc mladších 18 let)



57 % lidí by se stydělo, pokud by jejich přátelé věděli, že vyhledali odbornou pomoc s duševním zdravím



Pojďte to s námi změnit a mluvit o duševním zdraví a nemoci na rovinu.  
Není důvod se stydět!

Zdroj: NÚDZ 2017, Na rovinu



Službu poskytujeme ambulantně v sídle organizace a terénně např. formou doprovodů na úřady, k lékařům, na různá jednání, při hospitalizaci, ve vlastní domácnosti.

V rámci sociální rehabilitace nabízíme mnoho činností, které lidi podporují na jejich vlastní cestě k zotavení (rehabilitační dílny a další aktivity, jejichž cílem je podpora při zachování, obnovení a vytváření pracovních, manuálních, sociálních a kognitivních dovedností).

**Při poskytování služby stavíme na zdravých a silných stránkách osobnosti. Cílem je podpora ve znovunabytí sebedůvěry a kompetencí, které člověk vlivem nemoci ztratil.**

**Naším přáním je, aby lidé, kteří k nám přijdou, našli takovou podporu a sílu, aby mohli žít svůj život dle vlastních představ. Snažíme se maximálně přispět k rozvoji jejich celkového potenciálu a nabízet možnosti k jejich celostnímu rozvoji.**

Pocítujete-li duševní nepohodu, nebojte se požádat o pomoc. Včasná pomoc je důležitá.

Obraťte se proto na někoho, komu důvěřujete - na rodiče, příbuzné, kamarády, učitele, profesionály (obvodní lékař, psycholog, psychiatr). Můžete kontaktovat také naši organizaci.

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

tel.: 774 274 800, 774 064 755,  
604 177 299, 774 064 753

IČ: 28647912, DIČ: CZ28647912  
bankovní spojení: 2100364177/2010  
e-mail: info@iskerka.cz

web: [www.iskerka.cz](http://www.iskerka.cz)

Foto: Zdeněk Šimůnek  
Grafická úprava: Marcela Koláčková  
Sazba: Michal Hyžák



