

# TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ŘÍJEN 2016

úterý 4. 10. 2016, 18.00 hod., **DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ**  
Společenský dům v Rožnově p/R

## Vzpomeň si na zítra Divadelní SPONA Zubří

Hudební komedie o tom, co se stane, když muž přijde o práci a žena o své ženství.  
*Předprodej vstupenek v Knihkupectví Nohavica, vstupné 50,-Kč.*

středa 12. října 2016, 16.30 hod., **PŘEDNÁŠKA**,  
kino Panorama v Rožnově p/R

## Neurobiologie deprese Prof. MUDr. Cyril Höschl, DrSc., FRCPsych.

*(ředitel Psychiatrického centra Praha a Národního ústavu duševního zdraví)*

Většina z nás čas od času pocítuje stav, který laicky nazýváme deprese, depka. Jakkoli to zní zvláště, poruchy nálad mají v lidském životě a v lidské společnosti svůj nezastupitelný význam. Chcete-li mu porozumět, přijměte naše pozvání na přednášku s předním českým psychiatrem Cyrilem Höschlem.  
*Předprodej vstupenek v Knihkupectví Nohavica, vstupné 100,-Kč.*

středa 19. října 2016, 16.30 hod., **PŘEDNÁŠKA**,  
podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R

## Jak na depresivní pocity aneb změna je na nás Mgr. Monika Stehlíková

*(lektorka vědecky ověřené metody mindfulness a terapeutka Terapie přijetí a odevzdání ACT)*

„Představení klinicky ověřené metody mindfulness/všímavosti s praktickými ukázkami. Metoda úspěšně funguje v následné péči depresivních onemocnění a zároveň na občasně depresivní stavy, pesimistické a negativní myšlenky, které člověk sám nezvládá a mohou vést k depresivnímu či jinému duševnímu onemocnění. Metoda učí lépe zvládat negativní stránky života a radovat se z těch příjemných.“

**VÝSTAVA - září/říjen - 2016/ 7. 9. - 27. 10. 2016**  
chodby a podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R

## Malby, fučby, tisky a koláže Zdeňka Šimůnka

Výstava Vás provede výtvarnem básníka, skladatele a klavíristy Zdeňka Šimůnka.  
Výstavu možno shlédnout v otevírací době knihovny Po, Pá 8-18; Út-Čt 12-17; So 8-11.30

Programy probíhají v rámci Týdnů pro duševní zdraví (TDZ) pod záštitou místostarosty města Rožnov p. R. Ing. Jana Kučery.  
Aktivity byly podpořeny z rozpočtu Sdružení Mikroregion Rožnovsko.

Iskerka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm, tel.: 774 274 800, info@iskerka.cz, www.iskerka.cz