

Jaký byl 2. ročník Týdne pro duševní zdraví...

V neděli 5. října zahájila Týden pro duševní zdraví *Junior Beskydská muzika* benefičním koncertem pro Iskérku. Slunné a teplé počasí této neděle jistě lákalo více do přírody, ale ti, kteří přišli na koncert do Společenského domu, jistě nelitovali. Kromě klasického repertoáru zazněly mnohé premiérové skladby. Nezbyvá než poděkovat účinkujícím za nádherný hudební prožitek, skvělým moderátorům i divákům, kteří svou účastí a dary podpořili projekt „Hejbní kostrou pro druhé“. **Vybraná částka činí 22. 804,- Kč a bude zdvojnásobena Nadací Divoké husy.** Finanční prostředky budou použity na úpravu a dovybavení rozšířených prostor centra Iskérka na Svazarmovské ulici. Nemenší díky patří sponzorům této benefice – Nadaci Divoké husy, fa Unipar, Albert, Cyrilovu pekařství, Váhala, TKA Rožnov p.R. Další programy probíhaly od pondělí do pátku v podkroví Městské knihovny. Pondělní audiovizuální pořad *Duše indiána* byl inspirován knihou E.T. Setona Poselství rudého muže. Čistota duše a ušlechtilost stylu života indiánů v harmonii s přírodou oslovila mnohá srdce. Jak přší v deštném pralese a další zajímavosti o působení stresu na tělo i duši jsme se dozvěděli na úterní přednášce Mgr. Petra Vejrosta *Stres baskervilský*. Ve středu jsme sledovali autentický životní příběh Johna Nashe, nositele Nobelovy ceny, který trpěl schizofrenií. Jeho dramatický celoživotní zápas s chorobou vyvrcholil vítězstvím. Vyčerpávající komentář poskytl primář Psychiatrické léčebny Opava, MUDr. Taraba a Mgr. Kunderata.

Na čtvrteční přednášce Mgr. P. Piotra Wardeckého jsme se dozvěděli, jak nám může pomoci psychoterapie.

V pátek jsme se seznámili s tím, jak pracuje náš mozek, proč máme problémy se zapamatováním a co všechno se s tím dá dělat. Dana Steinová, předsedkyně České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, nám ukázala způsob, jak lze mozek přelstít, jak si budovat rezervní mozkovou kapacitu. To vše proto, abychom i ve vysokém věku dokázali být fit nejen fyzicky, ale i mentálně. To vše proto, abychom dokázali kompenzovat změny v případě poškození mozku, které nemusí přímo záviset na věku.

Výstava „*Kdo z nás je normální*“ na chodbách knihovny, která je ke shlédnutí do 31. října, inspirovala mnohé z vás k napsání vzkazu. Vážíme si toho, že jste si našli čas se zastavit, dívat se a přečíst si příběhy, které zdaleka nejsou ojedinělé. Křehká je hranice mezi zdravím a nemocí...

Děkujeme Městu R.p.R., které podpořilo tento projekt a Městské knihovně za poskytnuté prostory. Děkujeme také Vám všem, kteří jste přišli. Těšíme se na setkání s Vámi v roce 2009.

V čem spočívá tajemství zdraví? Indián se modlil při Slunečním tanci tuto modlitbu:

„Velký Duchu, Otče náš, pomoz nám, uť nás pravdě a dej mně a mé rodině, abychom setrvali na pravdivé stezce otců, abychom pak mohli být zdraví na těle i na mysli. Uť všechny malé na své cestě. Dej mír celému světu. Děkujeme ti za slunce a za krásné letní počasí a doufáme, že nám přinesou dobrou úrodu trávy pro zvěř a jídla pro všechny lidi.“

Iskérka – o.s.