



VÝSTAVA/září-říjen 2025

Barevné osvěžení Lenky a Martina

(Společná výstava obrazů Lenky Dopitové a Martina Hrstků)

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 Sdružení 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.

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



MEDAILONEK AUTORŮ

**Srdečně Vás vítáme na naší výstavě
Barevné osvěžení Lenky a Martina.**

Rádi Vám předáváme malebné osvěžení, které jsme vetkli do každého z vystavených obrazů. Naším přáním je dovést Vás k prožitku duševní pohody, kterou sami zakoušíme při jejich tvorbě. Děkujeme, že jste si našli čas nahlédnout do světa naší fantazie. Ať je pro Vás návštěva inspirativním a příjemným zážitkem.

LENKA DOPITOVÁ

Kresbě a malbě se s menšími či většími přestávkami věnuji od dětství, kdy jsem navštěvovala výtvarný obor ZUŠ v Rožnově pod Radhoštěm a mohla se tak rozvíjet pod vedením paní učitelky Luby Kovářové.

Mé obrázky jsou charakteristické barevností, určitou mírou dekorativností, jednoduchostí a mým záměrem je navodit dojem lehkosti. Malování mi přináší radost. Do obrázků vkládám kus sebe sama a baví mě s tímto pracovat, experimentovat s barvami i výtvarnou technikou. Inspirací je pro mě příroda – zejména ve své barevnosti, ale také to, co vytvořil člověk.

V případě zájmu o mé dílo mě kontaktujte e-mailem:
lenca.dopitova@seznam.cz.

MARTIN HRSTKA

Výtvarná tvorba mi dává možnost nahlédnout do oblasti fantazie a vnímat svět pohledem, který se ubírá cestami pestrobarevných pocitů, témat a ladění. Malování je pro mě činnost, která mě těší, a zároveň představuje velký relax – při něm dokonale vypnu a pročistím si hlavu.

Při tvorbě mám prostor si hrát s nápadem a jeho barevností, když mohu vybírat z více možností zpracování. Inspiraci čerpám ze životních zkušeností, setkávání s lidmi, pobytu v přírodě i ze světa, jenž neustále proudí a je v pohybu.

Snažím se do svých obrazů vkládat optimistický pohled, který hladí duši, a skrze ně oslovovat to hezké v nás – to, co nám dává energii k tvůrčí a naplňující cestě životem. Mám rád barvy a baví mě jejich kombinování. Vedle samotného procesu mě baví i výsledek. Často si sednu před obraz, jen se na něj dívám a čerpám energii, kterou mi on vrací zpět. Malování mě baví od mládí a výtvarné vlohly jsem zdědil po mamce. Přesto mi trvalo dlouho, než jsem si cestu k tvorbě našel. Za své rozhodnutí brát svůj koníček vážně jsem šťastný, protože mě to stále drží. Rád se učím a zkouším nové techniky, které rozvíjím ve výtvarném kurzu Pavly Kramolišové, kde čerpám spoustu dovedností a trávím příjemné, tvořivé chvíle plné vzájemného obohacení. Jsem nadšený z objevování dalších směrů – je to pro mě velmi inspirující. Těší mě, že se mé obrazy líbí, a naplňuje mě to vědomím, že má moje činnost smysl.

V případě zájmu mě můžete kontaktovat na mailu:
hrst.m@seznam.cz nebo na fb: Martin Hrška Art