

09/2022

Aktuality

### Týdny pro duševní zdraví v Královéhradeckém kraji

V září a říjnu bude Královéhradecký kraj patřit již 27. ročníku Týdnů pro duševní zdraví. Přijďte na koncerty, přednášky, besedy, workshopy, dny otevřených dveří a další.

Všechny akce mají jeden cíl – upozornit na téma duševního zdraví, vyvrátit mýty, které se často vážou k duševnímu onemocnění a současně podpořit osoby, kterým do života duševní onemocnění vstoupilo.

V Hradci Králové v pondělí 26. 9. v 16:00 zahájí Týdny pro duševní zdraví vernisáž putovní výstavy Cesta za duševní pohodu. Následující den můžete vyrazit do Bio Central na besedu Moje jméno není diagnóza. 29. 9. se bude konat workshop Zrcadlo, zrcadlo... aneb podpora zdravého sebepečení, který bude zaměřen na podporu zdravého sebepečení dětí, aby se na konci jejich dospívání mohly stát úspěšnými a jedinečnými osobnostmi. 27. 9. se otevrou brány Psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice Hradec Králové. V Rychnově nad Kněžnou můžete zavítat na promítání filmu Kurz negativního myšlení s následnou besedou, v Náchodě je připravena přednáška Outsider art.

Tyto a další akce pořádá nezisková organizace Péče o duševní zdraví, která v Hradci Králové provozuje centrum duševního zdraví. Sociální pracovníci a zdravotníci podporují klienty, aby i přes omezení způsobená duševním onemocněním, mohli žít plnohodnotný život.

Týdny pro duševní zdraví se konají pod záštitou primátora Hradce Králové prof. PharmDr. Alexandra Hrabálka, Csc. a mohou se uskutečnit i díky podpoře Královéhradeckého kraje a města Hradec Králové.

Kompletní program v Pardubickém a Královéhradeckém kraji a další informace o festivalu najdete na [FB.com/Tydney.pro.dusevni.zdravi](https://www.facebook.com/Tydney.pro.dusevni.zdravi) či na [www.tdz.cz](http://www.tdz.cz).

Autorka článku: Magdalena Plivová



**TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ**  
27. ročník

**Hradec Králové**  
26/9—30/9  
2022

**Zažijte týden plný kulturně osvětových aktivit na podporu lidí s duševním onemocněním**

výstavy / přednášky / besedy /  
workshopy / dny otevřených dveří

26/9 16.00 Vědecká a studijní knihovna  
**CESTA ZA DUŠEVNÍ POHODU**  
vernisáž výstavy

27/9 18.00—20.00 Bio Central  
**MOJE JMÉNO NENÍ DIAGNÓZA**  
beseda

28/9 14.00—17.00 psychiatrická klinika FNHK  
**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**

29/9 15.00—16.30 Galerie PDZ Kavčí plácek  
**ZRCADLO, ZRCADLO... ANEB PODPORA ZDRAVÉHO SEBEPEJETÍ**  
workshop

29/9 18.00 ClubCafé Pessoa  
**ŽIVOT S OBSEDANTNĚ KOMPULZIVNÍ PORUCHOU**  
beseda

30/9 13.00—15.00 Galerie PDZ Kavčí plácek  
**NEPANIKÁŘ**  
workshop

... a mnoho dalších akcí

Kompletní program a více info na: [www.tdz.cz](http://www.tdz.cz)  
FB: [Tydney.pro.dusevni.zdravi](https://www.facebook.com/Tydney.pro.dusevni.zdravi)

Vstup na akce zdarma

Týdny pro duševní zdraví  
září — říjen  
[www.tdz.cz](http://www.tdz.cz)

09/2022

Aktuality

**Cesta kolem světa za 10 dní je u konce .... Tak zase za rok!**

Letošní ročník tábora pro děti v obtížné rodinné situaci měl téma Cesta kolem světa za 10 dní. Za tu dobu jsme s dětmi stihli obletět všechny kontinenty světa, dát si sushi, sejít se jako praví američtí indiáni u jednoho ohně nebo lézt po laněch jako domorodci v brazilském pralese.



Znalosti o světě, které mnohé děti sypaly z rukávu s cílem vyhrát hru, byly neuvěřitelné a i my, vedoucí, jsme se nestačili divit. Děti byly na táboře rozděleny do 4 týmů, které reprezentovaly kontinenty Ameriky, Asie, Evropy a Afriky. Každý tým pro ostatní připravil „prezentaci“ zajímavostí o svém kontinentu. K tomu účelu jsme s sebou měli obrázkovou mapu světa, globus, encyklopedie, ale děti nic z toho nepotřebovaly a chrlily jednu zajímavost za druhou. Všechny informace jsme pak využili také při celotáborové hře, a tak jsme si to mnohem lépe zapamatovali i my, vedoucí 😊.



I v letošním roce jsme pro děti přichystali zážitkový program. Ten nám pomohl zajistit již tradičně Tomáš Slavata, který každý rok pro děti připravuje závod v triatlону, a Lukáš Tříška, který na tábor jezdí s lanovým programem. Nechyběla šipkovaná, spojená již tradičně s návštěvou nedaleké rozhledny Chlum.



A letos poprvé nás navštívili dobrovolní hasiči z Račic nad Trotinou, kteří dětem ukázali hasičskou techniku i poskytování první pomoci. To všechno si děti mohly vyzkoušet na vlastní kůži, a nakonec jsme tuto návštěvu zakončili hasičským závodem, do kterého se zapojili děti i vedoucí.



Tábora se účastnilo 29 dětí ve věku od 6 do 15 let. Na konci jsme se jich zeptali, jak se jim tábor líbil. Dostaly se k nám třeba tyhle odpovědi:

„Líbil, škoda, že nemůže být delší.“

„Líbil moc, kromě ranní rozcvičky.“

„Líbil a nic bych neměnil.“

„Na táboře to bylo super, nejvíc se mi líbil bazén a letní kino.“

Jsme velmi rádi, že si tábor děti užily. I nám, vedoucím, se líbil moc. Přijeli jsme domů s novými zážitky, zkušenostmi a inspirací do dalších ročníků, na které se už velmi těšíme.

Autorka: Mgr. Nikola Prorok, hlavní vedoucí tábora

