

Karlínský den pro duševní zdraví

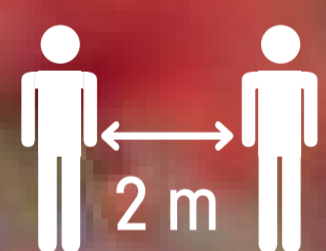
Rádi bychom vám přivítali na Karlínském dni duševního zdraví a věříme, že si to společně užijeme. Všichni prodejci a účastníci dnešního dne jsou otestovaní, stánky jsou vybaveny desinfekčními prostředky a dodržují veškerá platná nařízení Ministerstva zdravotnictví. Vše je připraveno s maximální precizností a s ohledem na bezpečnost vás i vašich dětí. Prosíme vás o ohleduplnost a trpělivost.

Na akci se představí organizace, které pečují o naše duševní zdraví, a které můžete potkat v Karlíně a blízkém okolí. Čeká vás pestrý program v podobě malých přednášek a besed, kde se dozvíte mnoho zajímavého o tom, jak pečovat o své duševní zdraví, nebo kdy a kam se můžete obrátit, když potřebujete pomoci. Chybět nebude ani zábava pro děti, abyste se mohli v klidu zastavit, setkat se a popovídat si.

Podmínky pro vstup do prostoru konání akce:

- Alespoň první dávka očkování proti onemocnění covid-19, přičemž od této dávky musí uplynout nejméně 22 dní.
- Negativní test na Covid (Antigení nebo PCR).
- Prodělání onemocnění covid-19 a uplynutí nařízené izolace od prvního pozitivního PCR nebo POC antigenního testu, kdy neuběhlo více než 180 dnů.
- Dodržování všech níže uvedených epidemiologických opatření.

Epidemiologická opatření



- Platí povinnost mít zakrytá ústa i nos respirátorem či jiným ochranným prostředkem bez výdechového ventilu s filtrační účinností alespoň 94% (třída FFP2 / KN 95) či chirurgickou rouškou.



- Provozovatel zajistí nádoby s desinfekčními prostředky u každého prodejního místa.



- U jednoho stolu mohou sedět nejvýše 4 zákazníci, s výjimkou členů domácnosti.



- Zakoupené jídlo či nápoj lze konzumovat v okolí stánku, ale s 2 m rozestupy od ostatních, pokud nejsou členy vaší domácnosti.

Karlínský den pro duševní zdraví

Program dne

- 10:00 Zahájení
- 10:00-10:30 Adéla Sedláková, Úsměv mámy: Křehká mateřská psychika a jak pomáhá Úsměv mámy
- 10:30-11:00 Mgr. Štěpán Matuška a Mgr. Tereza Bártová, Poradna Quip: Svěprávnost a volební právo u lidí s mentálním a duševním onemocněním
- 11:00-11:30 Mgr. Denisa Darmová, Cerebrum: Psychoterapie u lidí po poranění mozku
- 11:30-12:00 PN Bohnice: Mgr. Ivana Žižková a Mgr. Zuzana Zatrochová, DiS.: Centrum psychosociálních služeb a Luboš Chlad, DiS.: Dobrovolnické centrum v PNB
- 12:00-12:30 Fokus Praha: Komunitní centrum Dílna
- 12:30-13:15 Manuela Haug a Kamil Rain, NUDZ: Zotavení z duševního onemocnění
- 13:15-13:30 Mgr. Iva Stoklasová, VIZDOM: Včasné intervence u lidí s duševním onemocněním
- 13:30-14:00 Fokus Praha: Projekt dostuduj.fit – poradenství pro studenty, jejich rodiče i pedagogy při řešení psychických obtíží během studia
- 14:00-14:30 Zuzana Tonhauser, Green Doors: Podpora pracovního uplatnění lidí s duševním onemocněním: projekty Cesta do práce, restaurace Mlsná Kavka a kavárna V.Kolona
- 14:30-15:00 Dominika Čechová, M.A., Česká asociace pro psychoterapii: Jak si vybrat vhodnou psycho-pomoc?
- 15:00-15:30 Mgr. Eva Kozáková, Dělán, co-můžu-Terapie.cz: Jak poznat dobrého psychoterapeuta
- 15:30-16:00 Mgr. Anežka Čížková, INEP: Skryté dopady pandemie/karantény na děti
- 16:00-16:30 PhDr. Vladimíra Plzáková, INEP: Jak udržovat svou mentální kondici ve vyšším věku
- 16:30-17:00 Kateřina Junáková, Re:life: Závislost na digitálních technologiích
- 17:00-17:30 Mgr. Evžen Nový, Liga otevřených mužů: Zvládání vzteku – jak se to dělá?
- 17:30-18:00 Mgr. Petr Fabián, PhD., Terapeutická linka Sluchátko: Hledání vlastních cest a naplnění života

Workshopy relaxací

- 10:30-11:00 Mgr. Lenka Krejčová: Seznámení s mindfulness
- 11:30-12:00 Mgr. Lenka Krejčová: Seznámení s mindfulness
- 12:30-13:00 Mgr. Michaela Kocvelda: Jacobsonova svalová progresivní relaxace
- 13:30-14:00 Mgr. Michaela Kocvelda: Autogenní trénink a vizualizace