

Dny pro duševní zdraví 2025

6.—10.10.
Moving Station
Koperníkova 56
Plzeň

Pořádá
Ledovec, z.s.



DNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ 2025

6.–10. října

Moving Station, Koperníkova 56 Plzeň

Pořádá Ledovec, z.s.

vstupné dobrovolné

www.ledovec.cz/dpdz

↓ pondělí 6. října

Pohybový seminář

16:00, velký sál, registrace předem

Všechny činnosti v našem životě vyžadují přípravu a naladění. V některých situacích jsme si toho vědomi, v jiných méně. Na semináři společně prozkoumáme, jak se umíme připravit na budoucí děje, jaké jsou naše opory v těle a co běžně přehlížíme. Jsou vítáni všichni! Stačí vám oblečení, ve kterém jste přišli a těla ve kterých bydlíte. Preferujeme předchozí registraci na e-mailu eva.kraftova@ledovec.cz. Vedou Markéta Kuttnerová a Jana Eismanová.

Fenomén dnešní doby – nestabilní emoce a sebepoškození

17:00, malý sál, přednáška + diskuse, otevřené

Pokládáte si otázku, jak pomoci dospívajícím či dospělým, kteří řeší sebepoškození nebo mluví o sebevraždě? Nebo se to týká přímo vás? Trápí vás nebo vašeho blízkého extrémní a bouřlivé emoce a vztahy? Přemýšlíte nad tím, co je ještě normální v daném věku a co už je za čarou? Necítíte se být přijatí svým okolím? Potýkáte se Vy nebo blízký se závislostí? Slyšeli jste už někdy o dialekticko-behaviorální terapii? Představíme vám ji.

Film Tmání

18:00, velký sál, registrace předem i na místě

Tmání je autobiografický animovaný film, který využívá virtuální realitu k zobrazení autentických zážitků mladého člověka s depresí. Přináší nejen hluboký vhled do „temné noci duše“, ale i naději a cestu, jak se s nemocí vyrovnat. Každý z návštěvníků dostane své vlastní brýle pro virtuální realitu. Divák, kterému bude pobyt ve virtuální realitě nepříjemný, ji může kdykoliv opustit. Délka: 25 minut. Režisér: Ondřej Moravec, výtvarnice: Bára Anna Stejskalová, producentka: Hana Blaha Šílarová

Vernisáž výstavy Mezistavy 01

18:30, hala, otevřené

Studenti Grafického designu a vizuální komunikace na plzeňské Sutnarce vytvořili sérii plakátů na témata: vnitřní tíha, nejistota, duševní onemocnění. Šlo jim o hledání cesty k přijetí, porozumění, zotavení. Skrze umění projevují vnímavost, otevřenost a soucit. Kurátorka: Daniela Kramerová

Pubkvíz

19:00, malý sál, registrace předem

Dobročinný kavárenský kvíz je zábavnou a smysluplnou akcí, která propojuje příjemné posezení s přáteli s vědomostní soutěží. Výtěžek kvízu bude tentokrát věnován organizaci Ledovec. Pro registraci napište název týmu a předpokládaný počet jeho členů (1–5) na: kafekviz@gmail.com.

↓ úterý 7. října

Všechno v pohodě?

9:00–13:00, malý sál, registrace předem

Workshop pro pedagogy a další pracovníky vzdělávacích zařízení, který se věnuje problematice komunikace se studentem jevícím známky duševní nepohody. Seminář se zaměřuje na praktické nácviky vedení rozhovoru s prvky nenásilné komunikace.

Podpora zaměstnávání metodou IPS

14:00, malý sál, otevřené

Privítáme hosty z Krajského centra vzdělávání (KCV), Úřadu práce (ÚP) a organizace Grafia. Představíme vám, jak pomáháme lidem doplnit vzdělání a najít práci na míru jejich potřebám na otevřeném trhu práce a udržet si ji. Představíme služby KCV (Kariérní poradenství), ÚP (bezplatné rekvalifikační kurzy) a Grafia (vzdělávání, Veletrh práce a vzdělání v Plzni). A uslyšíte příběh klienta Ledovce, který našel uplatnění díky kurzu počítačových dovedností.

Dětské menu v terapii

17:00, malý sál, otevřené

Hosty budou terapeuti pracující s dětmi a dospívajícími. Dozvíte se, jak funguje např. filiální terapie, terapie hrou, terapie pro adolescenty, muzikoterapie, rodinná terapie, krizová intervence, arteterapie, duševní servis či Zippyho a Jablkovi kamarádi. Přijďte se seznámit.

Film Tmání

18:00, velký sál, registrace předem i na místě

Tmání je autobiografický animovaný film, který využívá virtuální realitu k zobrazení autentických zážitků mladého člověka s depresí.

Odborné setkání: Sdružení Terapeuti ad. Plzeňska

18:30, malý sál, registrace předem

Setkání členů neformálního sdružení Terapeuti ad. Plzeňska o další vzájemné podpoře a možné společné činnosti. Do diskuse o jakýchkoliv profesních otázkách, které je potřeba otevřít, jsou zváni další odborníci z oblasti péče o duševní zdraví (psychoterapeuti, umělečtí terapeuti, psychologové, psychiatři, krizoví intervenční atp.) se zájmem o vzájemné propojení a spolupráci. Zvání jsou členové Sdružení i noví zájemci. Případné další informace poskytne Michal Vybíral: mvybiral@mvybiral.cz, +420 723 283 857.

Film Místo pro duši

19:00, velký sál, otevřeně

Co pomáhá teenagerům s vážnými psychickými problémy vrátit se do normálního života? Mozaika příběhů dětí a rodičů se zkušeností s hospitalizací v Dětské psychiatrické nemocnici Opařany ukazuje způsoby léčby, díky kterým se děti mohou vrátit k plnohodnotnému životu i po tak vážných problémech, jako jsou deprese, sebevražedné sklony, sebepoškození nebo porucha příjmu potravy. Režie: Ivana Pauzerová Milošević, produkce: Tvůrčí producentská skupina Aleny Müllerové. Po projekci vás zveme na debatu s režisérkou filmu.

↓ středa 8. října

Duševní servis prakticky aneb Jak o sebe pečovat v běžném životě

17:00, malý sál, workshop s pracovníky Duševního servisu, registrace předem i na místě

Tento workshop vás provede cestou, jak najít jednoduché a udržitelné způsoby, jak o sebe pečovat i ve víru každodenních povinností. Společně se zaměříme na to, co nám pomáhá zvládat stres, napětí a únavu, aniž bychom museli kompletně překopat svůj život. Workshop je vedený přirozeně a bezpečně. Nepotřebujete žádné předchozí zkušenosti – jen chuť na chvíli se zastavit a být tu sami pro sebe.

Film Tmání

18:00, velký sál, registrace předem i na místě

Tmání je autobiografický animovaný film, který využívá virtuální realitu k zobrazení autentických zážitků mladého člověka s depresí.

Improshow: Příběhy v akci

19:00, velký sál, otevřeně

Dobrodružství divadelní improvizace. Divadlo vznikající teď a tady! V režii konferenciérky, na přání samotných diváků. Hrají: Improvizátoři z Jižáku

Mezistavy Live

20:00, malý sál, otevřeně

Studenti ze čtyř ateliérů Fakulty designu a umění Ladislava Sutnara ZČU v Plzni představí svou komiksovou tvorbu, která vychází z jejich osobní reflexe tématu duševního zdraví. „Náročné psychické stavy prožívají jak sami studenti Sutnarky, tak se s nimi setkávají ve svém blízkém okolí. Tvorba může být jednou z cest, jak situaci pochopit, prožít i překonat,“ říká kurátorka výstavy Daniela Kramerová.

↓ čtvrtek 9. října

Zkušenost jako síla: peer pracovníci v systému péče

12:00, registrace předem i na místě

Veřejná beseda o potřebách peer pracovníků a jejich rolích v péči o duševní zdraví celé společnosti. Beseda se koná v rámci projektu PodUP – Podpora zapojování uživatelů a pečujících (realizátor projektu Ministerstvo zdravotnictví ČR).

Co (ne)potřebujeme slyšet, když žijeme s duševním onemocněním

15:00, malý sál, otevřeně

Diskuzní seminář o vztazích – s odborníky i s blízkými. Otevřený prostor pro sdílení, porozumění a hledání citlivější komunikace. Toto téma přináší lidé s vlastní zkušeností s duševním onemocněním.

Úsměv mámy: Duševní zdraví v mateřství

17:00, malý sál, otevřeně

O těžkých chvílích mateřských málokdo otevřeně mluví. Když pak nečekaně přijdou, lze snadno nabít dojmů, že jsme jediné na světě, kdo to nezvládá. Je to ale zdání mylné. Na přednášce s besedou a prostorem pro otázky a diskusi zveme kohokoliv, koho toto téma zajímá. Budeme mluvit o běžných mateřských těžkostech i psychických obtížích v mateřství a kam se obrátit pro pomoc. Našimi hosty budou lektorky z organizace Úsměv mámy.

Marissa aneb sedm neúspěšných pokusů o sebevraždu – premiéra

19:00, velký sál, otevřené

Hořká komedie o duševním zdraví, Alzheimerově chorobě, rozbitém každodenním životě, o francouzských holích, a masových kuličkách, o náhlé lásce a vůli žít... Vzrušující, vtipnou i dojemnou hru o naději, původně napsanou jako monodrama, hrají dvě herečky. Nebo jen jedna? Autor: Carlos Be, Překlad: Marcela Klimešová, Upravily a hrají: Andrea Ballayová a Blanka Luňáková

↓ pátek 10. října

Cesty k péči o duševní zdraví v Plzeňském kraji

8:30, malý sál, registrace předem

Regionální setkání pro zástupce poskytovatelů zdravotní a sociální péče. Registrace na: reditel@ledovec.cz.

Kulatý stůl péče o duševní zdraví dětí a mládeže

11:00–13:00, malý sál, registrace předem

Kulaté stoly jsou pravidelná pracovní setkání pomáhajících profesionálů (včetně pedagogických pracovníků, lékařů, úředníků státní správy) z plzeňského regionu. Jejich společným cílem je podpora směřovaná k oblasti péče o duševní zdraví dětí a dospívajících. Ke kulatým stolům přizýváme všechny, kterým na duševním zdraví dětí a dospívajících záleží.

Baťkova kavárna

14:00, malý sál, otevřené

Přijměte pozvání na neformální posezení u kávy, popovídání, sdílení, seznámení. Baťkova kavárna je laskavý a respektující prostor, kde je vítán každý bez ohledu na to, jestli má nebo nemá potíže s duševním zdravím. Na setkání s vámi se těší Lenka a spol.

Varieté Sociále (Pacirkus)

16:00, velký sál, otevřené

Neopakovatelné představení inspirované sociálními cirkusem, vytvořené pouze pro tuto příležitost. Uzavíráme patnáctiletou éru našich cirkusových výjezdů do psychiatrických nemocnic a srdečně zveme ku společné radosti.

Sebeobětování není řešení

17:00, malý sál, otevřené

Setkání pro rodiče dětí s duševním onemocněním a další zájemce o téma, jak pečovat, pomáhat a být nablízku člověku se zkušeností s duševním onemocněním. Tématem nás provede peer pečovatelka Mírka Ladmanová.

Film Tmání

18:00, registrace předem i na místě

Tmání je autobiografický animovaný film, který využívá virtuální realitu k zobrazení autentických zážitků mladého člověka s depresí.

↓ zveme vás také na:

Výstava CESTY ZOTAVENÍ

Mázhaus plzeňské radnice, otevřeno do 9. 10. 2025, každý den 8:00–18:00 hodin

Den otevřených dveří DUŠEVNÍHO SERVISU – poradny pro duševní zdraví

15. 10. 2025, 15:00–18:00 hodin, Lidická 474/6, Plzeň

Podpořte Ledovec.
Děkujeme vám.

↓



Spolufinancováno
Evropskou unií



PLZEŇSKÝ KRAJ

Město
Plzeň

Městský
obvod
Plzeň 1



OBOD
Plzeň 2

Městský
obvod
Plzeň 4

Plzeň 3



Moving Station