




DEN DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ VE FRENŠTÁTĚ!

25. září 2024

Dům kultury
Frenštát pod Radhoštěm



Péče o duševní zdraví je klíčovou součástí celkového zdraví. Duševní zdraví ovlivňuje naše emoce, myšlení a chování. Dobrou zprávou je, že existují způsoby, jak se sami podpořit nebo vyhledat pomoc. Tato akce se zaměřuje na osvětu, podporu, vzdělání a sdílení zkušeností v oblasti duševního zdraví. Budeme neformálně diskutovat o možnostech zvládnutí krizí a těžkých období, kde hledat podporu a další témata spojená s duševním zdravím. Dozvíte se zajímavé informace a tipy, jak zvládat emoce a pečovat o své psychické zdraví.

Téma letošního ročníku:
"Péče o duševní zdraví a krize"

I. Dopolední Workshopy
pro veřejnost
vestibul Domu Kultury (08:00 - 14:00)

II. Odpolední část pro veřejnost
Knihovna Domu Kultury Frenštát p.R. (od 16:00)
Přednáška Krizového centra Ostrava, z.s.

Téma: "Krise" - Je těžká a nejistá doba, která v nás může vyvolávat i pocity, že nezvládáme jindy běžné situace, cítíme samotu a nejistotu.

Vnímáte to takto podobně nebo někdo v okolí? A zajímá Vás:

- Jak zvládat krizové situace (své vlastní, partnerské, s dětmi)?
- Jak zvládat obtížné situace obecně?
- Kdy a kde hledat podporu při řešení těžkých a krizových situacích?

Vstupné ZDARMA

PŘIJĎTE SE INSPIROVAT A ZAPOJIT SE DO DEBATY O DUŠEVNÍM ZDRAVÍ



Frenštát pod
Radhoštěm

