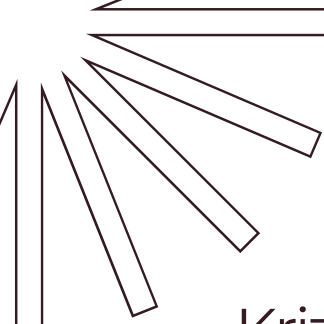




Krizové centrum Žamberk ve spolupráci
s Městskou knihovnou Žamberk Vás zvou na

Žamberské dny

duševního zdraví

2025

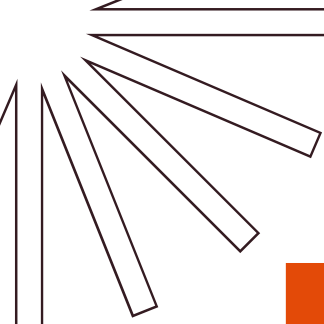


6. - 10. 10. 2025



prostory Městské knihovny
Žamberk - VSTUP ZDARMA

Odborníci, pracující
s tématem duševního
zdraví v Žamberku,
připravili pro zájemce
z řad veřejnosti zajímavé
přednášky a workshopy.



program



PONDĚLÍ 6. 10. 2025
od 17:00 - 18:30

JAK PŘEDCHÁZET ŠKOLNÍMU NEÚSPĚCHU

Návštěvníci workshopu si mohou vyzkoušet různé metody a pomůcky pro rozvoj dítěte v předškolním a školním věku.

Pedagogicko psychologická poradna
a speciálně pedagogické centrum pobočka
Žamberk - PhDr. Petra Kuntová, speciální
pedagog, Mgr. Ivana Dvorná Doleželová,
psycholog

ÚTERÝ 7. 10. 2025
od 17:00 - 18:30

KDYŽ MÁ DĚTSKÁ DUŠE TRÁPENÍ (aneb jak poznat, kdy a na koho se obrátit s dětskými starostmi)

V dnešní nabídce odborníků pro děti není vždy snadné se zorientovat - účastníci dnešního setkání získají praktické tipy, jak poznat kvalitního odborníka, kdy ho vyhledat a jak dítěti cestu k pomoci usnadnit. Seznámí se také s vybranými technikami terapeutického vedení dětí.

Mgr. Kateřina Adamcová - psychologické
poradenství a diagnostika, terapie hrou,
Žamberk

STŘEDA 8. 10. 2025
od 17:00 - 18:30

ZÁKLADY PRVNÍ PSYCHICKÉ POMOCI

První psychologická pomoc je umění být oporou člověku v náročných životních situacích – s respektem, bez hodnocení a bez nutnosti nabízet rychlá řešení. Seminář propojuje teoretické minimum s praktickými nácviky.

Krizové centrum Žamberk - PhDr. Vít Petrů,
psycholog, Hasičský záchranný sbor
Pardubického kraje st. Žamberk - Michal
Trejtnar, krizový intervent

ČTVRTEK 9. 10. 2025
od 15:00 - 16:30

MINDFULNESS

Meditace pro zklidnění mysli a zlepšení kvality života.

Albertinum OLÚ odd. psychiatrie
Žamberk - MUDr. Jakub Šimon, psychiatr

PÁTEK 10. 10. 2025
od 15:00 - 16:30

AKTIVIZACE SENIORŮ

Seznámení s různými druhy aktivizačních technik se zaměřením na kognitivní trénink (trénink paměti, pozornosti, koncentrace a dalších funkcí mozku), stimulaci smyslů, kreativní techniky (výtvarné techniky, práce s papírem, pískování), společenské hry, stolní hry, reminiscenční terapie - vzpomínání.

Centrum sociální péče města Žamberk -
Mgr. Miroslava Krajčírová, ředitelka,
Mgr. Dominika Chaloupková Krátká,
sociální pracovník

Akce se koná pod záštitou starosty města Žamberk Mgr. Jiřího Mencáka.
Všichni jste srdečně zváni!