

po celou dobu akce

Na stáncích budou připraveni zástupci organizací zabývajících se duševním zdravím, se kterými se můžete osobně setkat a získat informace o jejich službách a aktivitách.

- Gaudia Institut s.r.o.
- Institut Interse s.r.o.
- Nová Trojka, z.s.
- Ošetřovatelský dům Praha 3, p. o.
- Pečovatelská služba Praha 3, p. o.
- Rodinné a komunitní centrum Paleček z.s.
- Remedium Praha
- Úsměv mámy, z.s.
- Zahrada pro duši, p.o.



Cílem je přiblížit témata spojená s duševním zdravím, well-beingem a prevencí, podpořit otevřenou diskusi a přispět k destigmatizaci duševních obtíží ve veřejném prostoru.

Týdny duševního zdraví se letos uskuteční od 10. září do 10. října 2026, kdy 10. října je Mezinárodní den duševního zdraví.



1. 10. 2026 9—17.30 h



Še /|| duši

aneb well-being na Trojce

v rámci Týdnů duševního zdraví

→ **Atrium Žižkov**, Čajkovského 12/12a

Praha /||



→ praha3.cz



Praha /||



1. 10. 2026 9—17.30 h

Še /|| duši aneb well-being na Trojce

hlavní sál Atria Žižkov

9.00—9.10 Slavnostní zahájení akce

dopolední blok

rodiče s malými dětmi

hlavní sál Atria Žižkov

9.15—10.45

Rodinné a komunitní centrum Nová Trojka, z.s.
— **Mgr. Josefína Vondrušková, DiS.,**
„Léčivé — terapeutické rodičovství a proč je dobré začít u sebe — přednáška plná malých cvičení.“
(interaktivní přednáška)

10.50—11.50

Integria, z. ú. — Mgr. Michaela Nechalová
„Stop perfektnímu rodičovství: Jak pěstovat well-being v mateřství“ (přednáška)

12.00—13.30

Úsměv mámy, z.s. — Mgr. Martina Švédová, PhD.
„Odolnost v rodičovství — jak ji rozvíjet?“ (workshop)

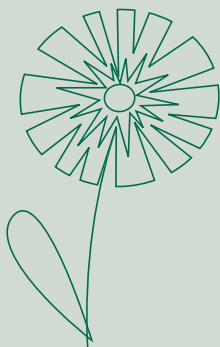
galerie Atria Žižkov

9.20—10.50

REMEDIUM Praha — Mgr. Lucie Salačová
„Spolu to zvládneme: jak porozumět a co nejlépe projít krizí v rodině“

11.00—11.55

Rodinné a komunitní centrum Paleček z.s.
— **Mgr. Tereza Vlková**
„Náruč pro mámy“ (workshop)



foyer Atria Žižkov

10.00—13.00

Rodinné a komunitní centrum Paleček z.s.
— **Bc. Vlad'ka Pečínková**
Průběžná tvořivá dílna „Koláž pro rodiče“

odpolední blok

senioři

hlavní sál Atria Žižkov

14.00—15.00

Gaudia Institut s.r.o. — MUDr. Olga Kunertová
„Ještě nejsem na konci.“ O stárnutí, ztrátách, důstojnosti a o tom, jak dát smysl životu po šedesátce

15.10—16.10

Klub REMEDIUM — Mgr. Jaroslava Kopecká a Mgr. Petra Čekal Holíčková
Představení aktivizačních programů pro seniory a Ochutnávka cvičení na židlích a mozkového joggingu

16.15—17.15

Institut Interse s.r.o. — MUDr. Natálie Kucharská
Prevence syndromu demence a jeho včasný záchyt

rodiče mladistvých

galerie Atria Žižkov

15.00—16.00

Gaudia Institut s.r.o. — Mgr. Adriana Nováková
„Jak komunikovat s dospívajícími, tak, aby měli chuť s námi mluvit“

16.10—17.10

Gaudia Institut s.r.o. — Mgr. Tomáš Féllinger
„Co dospívající nacházejí u chatbotů a proč je někdy obtížné nacházet totéž v mezilidských vztazích“

17.30

ukončení akce

