



TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Úterý 19. 9. 2023

Martin a Katka Okáčovi

**CO NÁM DUŠEVNÍ NEMOC BLÍZKÉHO
VZALA A DALA**

„Společný život a jeho úskalí z pohledu člověka s vlastní zkušeností s duševní nemocí a také ze strany jeho blízké osoby“.

v 17 hod., Iskérka o.p.s., Chodská 534, Rožnov p. R.

Úterý 26. 9. 2023

PharmDr. Jiří Malina, farmaceut
MÉNĚ JE NĚKDY VÍCE

„Léky, vitamíny a doplňky stravy. Jak se v nich vyznat, jak je racionálně užívat a brát pouze ty, které potřebujeme“.

v 17 hod., Iskérka o.p.s., Chodská 534, Rožnov p. R.



Úterý 3. 10. 2023

Mgr. Hana Holišová, nutriční specialista
VÝŽIVOU KE ZDRAVÍ

„Role vlákniny ve stravě a při snižování váhy, jaké potraviny volit a jak je upravit. Jak střevní mikrobiom ovlivňuje naše zdraví, rady, tipy a recepty.“

v 17 hod., Iskérka o.p.s., Chodská 534, Rožnov p. R.

Úterý 10. 10. 2023

Mgr. David Teichman,
psycholog, psychoterapeut

POMÁHÁM, ALE POTŘEBUJI TAKÉ POMOC

„Jak zvládat život s člověkem s psychiatrickou diagnózou, jak blízkého podpořit a současně nezapomínat na podporu pro sebe.“

v 17 hod., Iskérka o.p.s., Chodská 534, Rožnov p. R.

