

VÝSTAVA/září-říjen 2025

Barevné osvěžení Lenky a Martina

(Společná výstava obrazů Lenky Dopitové a Martina Hrstky)

**Vernisáž 8. 9. 2025 v 17.00, Městská knihovna Rožnov p. R., Bezručova 519, 756 61 Rožnov p. R.,
Hudební doprovod: Michael Andryšek, sedmiletý žák I. ročníku klavíru ZUŠ Rožnov p. R.****Čtvrtek 18. 9. 2025, 17.00, Městská knihovna Rožnov p. R., Bezručova 519, 756 61 Rožnov p. R.,
pro veřejnost, zdarma****PhDr. Sylvie Navarová - Duševní gramotnost**

(jak pečovat o svou duševní pohodu)

„Co je duševní gramotnost a proč je pro náš každodenní život tak důležitá? Jak můžeme aktivně posilovat svou psychickou odolnost a nalézat zdroje pro zvládání stresu? Během dvouhodinové přednášky se společně podíváme na to, jak lze prostřednictvím koučovacího přístupu podpořit duševní zdraví.“

**Úterý 23. 9. 2025, 17.00, Městská knihovna Rožnov p. R., Bezručova 519, 756 61 Rožnov p. R.,
pro veřejnost, zdarma****Jolanta Kovářová****Úklid v životě začíná úklidem v hlavě**

(jak uspořádaná domácnost souvisí s pořádkem v duši)

„Inspirace pro všechny, kdo hledají rovnováhu mezi životem a prostředím, ve kterém žijí.“

**Středa 1.10.2025, 17.00, Městská knihovna Rožnov p. R., Bezručova 519,
756 61 Rožnov p. R., pro veřejnost, zdarma****Jan Dostál a Jan Pazdera****Soudobé trendy v oblasti závislosti**

„Dávají nám energetické drinky opravdu křídla? Jak fungují v kombinaci s psychofarmaky a nikotinem? Může jejich nadužívání vést k závislosti? Projevy závislosti, její dopad na jedince, rodinu a blízké. Možnosti prevence, pomoci a léčby.“

**Středa 8.10. 2025, 15.00-16.30, Iskérka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov p. R.,
pro klienty Iskérky a veřejnost, zdarma****Soňa Petruželová****Bezpečné toulání se internetem**

„Internet je skvělý nástroj, ale musíme ho umět používat bezpečně.“

Akce probíhá v rámci Týdnů pro duševní zdraví ve spolupráci s Městskou knihovnou, byla podpořena z rozpočtu Sdružení Mikroregion Rožnovsko, s.o.

Pořádající organizace: Iskérka o.p.s., Chodská 534, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm, tel. 774 064 755, info@iskerka.cz, www.iskerka.cz.**Mediální partneři:** Spektrum Rožnovska, TV Beskyd, IC Rožnov.