



O Iskérce

Již od roku 2003 je Iskérka místem, kde jsou dveře otevřené všem lidem se zkušeností s duševním onemocněním. Iskérka neboli sedmikráska, je stále kvetoucí rostlinka. Letité zkušenosti, otevřenost k novému a variabilita je tím, co pomáhá Iskérce stále růst a kvést.

Co vás u nás čeká?

Naděje – nasloucháme vám, zajímá nás vaše životní situace. Podpoříme vás, abyste našli své vize a věřili v jejich dosažení.

Zplnomocnění – podpoříme vaši sebedůvěru a samostatnost. Odpovědnost za sebe sama – převeďte zodpovědnost za vlastní život, stanete se řidičem svého života. Budete zkoušet nové věci, učit se ze svých chyb a sami se rozhodovat.

Smysluplná role – naleznete nové životní role a začnete budovat život podle vlastní volby.

Věříme, že z duševního onemocnění se lze zotavit a poskytneme Vám v tomto individuální podporu:

Zotavení dovedností – obnovíte nebo získáte dovednosti potřebné pro běžný život. Budete samostatní v oblasti péče o sebe, vzdělání, práce.

Zotavení vnějšího prostředí – upevníte sociální vazby s rodinou, přáteli, kolegy, budete umět smysluplně trávit volný čas.

Zotavení vnitřního stavu – uvědomíte si svou vlastní hodnotu, budete znát své potřeby a přání, porozumíte své nemoci, zvládnete potíže a problémy, které s sebou nemoc přináší.

Pociťujete-li duševní nepohodu, nebojte se požádat o pomoc. Včasná pomoc je důležitá. Obráťte se na někoho, komu důvěřujete – na rodiče, příbuzné, kamarády, učitele, profesionály (obvodní lékař, psycholog, psychiatr). Neostýchejte se a zaťukajte také na dveře Iskérky.

Iskérka o.p.s. | Iskérka – sociální rehabilitace

Provozovna: Chodská 534, 756 61 Rožnov p. R.

Provozovna: Letenská 1183, 756 61 Rožnov p. R.

Kontaktní údaje: **774 064 755, 604 177 299**

E-mail: info@iskerka.cz, IČ: 28647912, DIČ: CZ28647912

Bankovní spojení: 2100364177/2010

Datová schránka: ID a49sup9

Web: www.iskerka.cz

PhDr. Sylvie Navarová

Poradenský psycholog, psychoterapeut a hypnoterapeut a kouč. Baví ji kariérní poradenství, vede zážitkové workshopy a kurzy relaxačních technik, prevence vyhoření či sebepoznání a podpůrné skupiny rodiče dětí s ADHD či PAS. Je autorkou a lektorkou koučovacího výcviku INTECO – Integrativní koučink, působí také v Etické komisi Česká psychoterapeutická společnosti. PhDr. Sylvie Navarová – Odborné psychologické poradenství, supervize, koučink a kariérové poradenství

Jolanta Kovářová

Učitelka pořádku a koordinátorka stěhování, milovnice vědomého minimalismu a života. Miluje cestování, ale taky se ráda vrací domů. Za svůj život žila celkem v pěti zemích včetně ČR a vystřídala dohromady 16 adres. To ji naučilo přestat se obklopotvat zbytečnostmi a nechávat si doma jen ty věci, které skutečně využívá.

Jan Dostál

Kontaktní pracovník a zástupce vedoucí Kontaktního centra Vsetín, koordinátor a lektor besed, mentor odborných stáží a praxí. Pracuje v organizaci Agarta z.s., která pomáhá osobám ohroženým drogami minimalizovat rizika spojená s užíváním drog. AGARTA – Pomoc závislým a jejich blízkým na Valašsku

Bc. Jan Pazdera

Kontaktní pracovník a terénní pracovník Kontaktního centra Vsetín, lektor besed. Pracuje v organizaci Agarta z.s., která pomáhá osobám ohroženým drogami minimalizovat rizika spojená s užíváním drog. AGARTA – Pomoc závislým a jejich blízkým na Valašsku

Soňa Petruželová

Profesně se věnuje makrtingu 15 let a pracuje jako CMO ve Webnode. 8 let byla Certifikovanou Trénerkou společnosti Google pro oblast Digital Security & Safety. Zakládala projekt Internetový užasňáci: <https://www.internetoviuzasnaci.org/> Do dnešních dní je aktivní lektorkou pro Slovensko: <https://www.hrdinoviaiinternetu.org/nas-tim>. V programu se zaměřují na vzdělávání učitelů, dětí i rodičů, a to v rámci bezpečného a smysluplného používání internetu.



Přijměte pozvání na setkání se zajímavými a inspirativními lidmi.



**Lenka Dopitová
a Martin Hrstka**

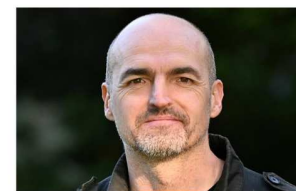
autoři výstavy



Sylvie Navarová
psycholog, psychoterapeut



Jolanta Kovářová
učitelka pořádku



Jan Dostál
lektor besed a stáží



Jan Pazdera
kontaktní a terénní pracovník



Soňa Petruželová
marketingová ředitelka ve Webnode