



Sebedůvěra, život podle vlastní volby, naděje, porozumění.



Téčko

Rožnov



SPEKTRUM
ROŽNOVSKA



Vychází u příležitosti výstavy Iskérky op.s. – 20 let Iskérky. Pořádá Téčko ve spolupráci s městem Rožnov p. R. a Iskérky op.s.. Výstava začíná 1. 7. a potrvá do 25. 9. 2024. Je otevřena pondělí, středa 8 – 17 hodin, úterý, čtvrtek a pátek 8 – 14 hodin. Vydalo: Téčko, příspěvková organizace, 1. máje 1000, Rožnov p. R., tel.: 571 620 222, e-mail: tka@tka.cz, www.tka.cz

Galerie na Radnici

20⁺ 2004 – 2024
Iskérka

Už 20 let pomáháme lidem
s duševním onemocněním



1. července – 25. září 2024

Galerie na Radnici • Rožnov pod Radhoštěm



„Drahá Iskérko, má milá
 Tolik jsi mi toho dala
 Do života mého z času tvého
 Čerpám síly
 V hodinách mé velké tíhy
 Duši mou v náručí tvou
 S pokorou jsem odevzdal,
 Sdíleným smutkem dělím žal.
 Jsi pro mě kouzelným kvítím
 I poslední záchranou,
 Kdy nevidím žádné světlo za branou
 Mých myšlenek černých jako noc
 Neodmítneš mé volání o pomoc.“

Když můj život ztratí barvu a směr,
 Dáš mi vzpomenout jak chutná svět
 A mé sny, bez nichž jsem jen slepě bděl.
 Uzřím věci, kterých jsem se dávno vzdal
 - nedbaje.
 Avšak v hloubi duše po nich stále toužil
 - z postele volaje,
 Tiše a bezmocně se jimi soužil
 A zklamal tak okolí a hlavně sebe.
 Znovu teď věřím, pevně věřím,
 Protože mám Iskérko tebe!“

Honza Hrabovský



„Nikdo není zbytečný na tomto světě, který ulehčuje břemeno jiným“

Charles Dickens

„Pomáháme lidem s duševním onemocněním k návratu do běžného života.“

„Osvětou přispíváme ke zlepšení postoje veřejnosti k duševně nemocným.“

Již od roku 2004 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.



Služba je určena lidem s duševním onemocněním z oblasti psychóz, neuróz, poruch osobnosti a lidem s příznaky duševního onemocnění ve věku od 16 do 80 let, kteří mají obtíže alespoň v jedné z následujících oblastí:

- **zdraví** (s pochopením nemoci, předcházení relapsům)
- **sociální vztahy** (ztráta přátel, partnera, nepochopení příbuzných a okolí – jsou ohroženi sociální izolací)
- **práce** (ztráta zaměstnání a k tomu potřebných dovedností)
- **učení** (nedokončení studia)
- **bydlení** (obtíže s vykonáváním běžných úkonů v domácnosti, ztráta bydlení apod.)
- **péče o sebe** (obtíže s osobní hygienou, neupravený zevnějšek a oděv)
- **ztráta pocitu vlastní hodnoty** (ztráta sebevědomí)
- **volný čas** (neví, jak plánovat a naplnit volný čas)

Od roku 2007 pořádáme cyklus besed a přednášek v rámci již tradičních **Týdnů pro duševní zdraví**.

Školám nabízíme preventivní program o duševním zdraví **Blázníš?Noa!**



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., Chodská 534, Rožnov p. R.,
 tel.: 774 064 755, 604 177 299, e-mail:
 info@iskerka.cz