

Dny pro duševní zdraví 2026

5.—9.10.
Moving Station
Koperníkova 56
Plzeň

10. 10.
Divadlo Pod Lampou
Havířská 11
Plzeň

Pořádá
Ledovec, z.s.

DNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ 2026

→ 5.–9. října Moving Station, Koperníkova 56 Plzeň

→ 10. října Divadlo Pod Lampou,

Havířská 11 Plzeň

Pořádá Ledovec, z.s.

vstupné dobrovolné

www.ledovec.cz/dpdz

↓ pondělí 5. října

Příběh zotavení – představení autobiografické knihy Miloslavy Badalové o jejím životě s duševní nemocí

16:00, malý sál Moving Station, otevřené

Miloslava pracuje v Ledovci jako peer konzultantka pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním a pro jejich blízké. Přijďte si poslechnout, co ji motivovalo napsat knihu o jejím životním příběhu. O tom, co zažívala na začátku svého mateřství, proč byla hospitalizovaná na psychiatrii a jak se dokázala vypořádat s nemocí, která se stále vrací. Moderuje Veronika Albrechtová.

„Vzteky není nepřítel“ – jak zvládat vztek bez násilí

17:00, malý sál Moving Station,
zážitkový seminář, otevřené

Vztek je přirozená emoce, která k životu patří. Jak ji zvládat tak, aby nepřerostla v násilí nasměrované vůči druhým nebo vůči sobě samé/mu? Jaké existují techniky pro jeho uvolnění? Jaké existují podpůrné programy a metody, které pomohou přenastavit naše vzorce chování způsobené potlačováním emocí či traumatem? O tom nám poví terapeutky Monika Jelínková a Monika Farkašová společně s muzikoterapeutem Radkem Harvánkem.

Večer deskových her – hry s duší

18:00, malý sál Moving Station, otevřené

První pondělky v měsíci patří v Moving Station deskovým hrám. Tentokrát, v rámci festivalu Dny pro duševní zdraví, se speciální nabídkou přizpůsobenou tématu festivalu. Pořádá Johan ve spolupráci s Kavenu.

90x90=90 Připomínka k výročí 90. narozenin Václava Havla

18:00–21:00, vstupní hala Moving Station, otevřené

„... Naděje je jistota, že má něco smyslu – bez ohledu na to, jak to dopadne.“ A bez naděje není zotavení. Připojujeme se ke společné připomínce Václava Havla prostřednictvím čtení, vzpomínek a myšlenek. Devadesát hlasů, devadesát vteřin pro každý z nich. Více informací najdete na webu movingstation.eu.

Odborné setkání: Sdružení Terapeutů ad. Plzeňska

18:30, velký sál Moving Station, registrace předem

Setkání členů neformálního sdružení Terapeutů ad. Plzeňska o další vzájemné podpoře a možné společné činnosti. Do diskuse o jakýchkoliv profesních otázkách, které je potřeba otevřít, jsou zváni další odborníci z oblasti péče o duševní zdraví (psychoterapeuti, umělečtí terapeuti, psychologové, psychiatři, krizoví intervenční atp.) se zájmem o vzájemné propojení a spolupráci. Zváni jsou členové Sdružení i noví zájemci. Případné další informace poskytně Michal Vybíral: mvybiral@mvybiral.cz.

Jana Eismanová: Ve smyčce

20:15, velký sál Moving Station, otevřené

Mít všechno pod kontrolou. Ani na vteřinu neztratit hlavu. Důvěra je slabost. Intenzivní 30minutové monodrama vypráví příběh o urputné snaze přiblížit se druhým, která paradoxně končí absolutní izolací. Protagonistka za pomoci looperu, projekce a vlastního těla buduje na jevišti svět, ve kterém každý pohyb musí být přesný a každé slovo kontrolované. Hranice mezi dokonalou sebekontrolou a vnitřním zhroucením je však extrémně tenká. Co se stane, když utichnou všechny smyčky a když se pokusí otevřít ostatním? Fyzické divadlo, které zasáhne každého, kdo někdy neuměl říct stop.

↓ úterý 6. října

Blázníš? No a! – seminář pro pedagogy

9:00–15:00, malý sál Moving Station,
registrace předem

Interaktivní seminář zaměřený na rozvoj kompetencí pedagogických pracovníků v oblasti duševního zdraví, podpory wellbeing prostředí ve školách a včasné identifikace žáků ohrožených rozvojem duševních obtíží. Důraz je kladen

na využitelnost v praxi – účastníci si odnášejí konkrétní nástroje a postupy pro komunikaci se žáky i rodiči, přehled podpůrné sítě a možnosti dalšího postupu při podezření na duševní onemocnění. Lektor: Mgr. et Mgr. Martin Fojtíček

Arteterapeutický workshop – probuzení kreativity

16:30–18:30, malý sál Moving Station, registrace předem

Každého v životě potkají situace, ve kterých má pocit, že řešení neexistuje a kreativita je právě to, co nám může v podobných obdobích pomoci. Na arteterapeutickém workshopu je možné se přesvědčit, že tvořit může opravdu každý, bez ohledu na zkušenost nebo „talent“. Workshop je určený pro všechny. Výtvarné zkušenosti nejsou potřeba. Pomůcky budou na místě k dispozici. Maximální počet účastníků je 12. Registrace možná v předstihu, nebo v případě volné kapacity i na místě. Lektorka: Jaroslava Řehořová

A. J. Nosorožec: Blackout

19:00, velký sál Moving Station, otevřené

Vizuální divadlo s kamerou, keramikou, plastelínou a třemi performery. Autoři inscenace hledají vhodný jazyk pro vyjádření tématu traumatizace a posttraumatických symptomů. Hovoří o frustraci a o způsobech, jak s ní bojovat. Každodenní rituální cesta dolů a nahoru v naprosté tmě, kde má samozřejmě své místo i světlo. Dokumentární projekt s prvky poezie a korespondence, ve kterém hraje klíčovou roli ruská válka proti Ukrajině. Přesto Blackout není jen o tom. Uvádíme ve spolupráci s Johan, z.ú.

↓ středa 7. října

Od zkušenosti k porozumění – Jak se žije pečujícím o blízké s duševním onemocněním v našem regionu

15:00–17:30, malý sál Moving Station, otevřené

Zveme Vás na společné setkání, na kterém představíme náš projekt zaměřený na podporu neformálních pečujících o lidi s duševním onemocněním, a především dáme prostor zkušenostem těch, kterých se systém podpory bezprostředně týká. Peer pracovníci a neformální pečující budou sdílet

své zkušenosti s tím, co v současném systému podpory postrádají, na jaké bariéry narážejí při využívání veřejných služeb a co jim komplikuje zapojení do běžného života společnosti.

Mezistavy 02 – Live

19:00, malý sál Moving Station, otevřené

Studenti Fakulty designu a umění Ladislava Sutnara představují již podruhé své práce v rámci Dnů pro duševní zdraví. Ateliéry Komiks a ilustrace pro děti a Mediální ilustrace přiblíží svou tvorbu, která vychází z jejich osobní reflexe tématu duševního zdraví.

↓ čtvrtek 8. října

Let's Talk About Children (LTC)

13:00, malý sál Moving Station, otevřené

Jak podpořit dialog v rodinách? Metoda LTC se zaměřuje na posílení rodičovských kompetencí, pozitivní atmosféry v rodině a duševní pohody dětí skrze rozhovor vyškoleného pracovníka, rodiče a dítěte. Představíme metodu, zkušenosti pracovníků, příběhy dobré praxe, organizace, které LTC rozhovory nabízejí v Plzeňském kraji a další možnosti vzdělávání v této metodě.

Cesty k péči o duševní zdraví v Plzeňském kraji

14:00–16:00, malý sál Moving Station, registrace předem i na místě

Regionální setkání pro zástupce poskytovatelů zdravotní a sociální péče. Registrace e-mailem: reditel@ledovec.cz.

Aromaterapie pro péči o duševní zdraví

17:00–18:30, malý sál Moving Station, registrace předem

Přednáška + workshop. Dozvíte se, jak můžeme využít esenciální rostlinné oleje pro zvládání úzkosti, zklidnění, zlepšení nálady, relaxaci a podporu kognitivních funkcí. Jak se esenciální oleje vyrábí a jak je správně používat. Každý účastník si odnese pro sebe namíchanou kombinaci olejů v inhalační tyčince. Maximální počet účastníků je 20. Lektorka: Lucie Moravcová

Divadlo Setkání a Divadlo Klauniky: Zpráva k věci normality

19:00, velký sál Moving Station, otevřené

Dokumentární inscenace o postavení lidí s intelektovým znevýhodněním v české společnosti. Vychází mimo jiné z praxe sociálního podniku Penzion Lipůvka v Jeseníkách. Inscenace mapuje vývoj začleňování lidí se znevýhodněním do majoritní společnosti. Ti v ní překonávají zažitou představu pasivních příjemců péče a s občanskou odvahou se vzpírají představě, že lidské schopnosti lze rozdělit na „standardní“ a „nestandardní“.

↓ pátek 9. října

13. Kulatý stůl péče o duševní zdraví dětí a mládeže

9:00–12:00, malý sál Moving Station, registrace předem – dusevniservis.cz/kulatestoly

Mezioborové setkání pro pedagogické, zdravotní i sociální pracovníky – a pro všechny, kterým záleží na duševním zdraví dětí. Pracovní setkání pořádá Duševní servis a tentokrát se zaměříme na téma „Když jedny dveře nestačí: jak spolupracovat kolem dítěte v síti podpory“ a jak zajistit, aby žádný první kontakt nebyl pro dítě ani rodinu slepou uličkou.

Pracovní místo bez bariér pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním

13:00, malý sál Moving Station, otevřené

Přijměte pozvání na neformální setkání se zástupkyněmi spolku Toseví z.s. Spolek usiluje o zkvalitnění života lidí s duševním onemocněním, rozvíjí svépomocné, vzdělávací a destigmatizační aktivity. Na tomto setkání nás seznámí s výsledky výzkumných setkání zaměřených na zkušenost lidí s duševním onemocněním v zaměstnání a rády je doplní o nové podněty od vás přímo z praxe.

↓ sobota 9. října

LedLampa

19:00, Divadlo Pod Lampou

Koncert plný emotivního hardcore, punku a elektroniky, který pořádáme na Světový den duševního zdraví na podporu všech, jejichž onemocnění není vidět, a ne vždy je snadné mu porozumět. Na podporu naděje, že zotavení je možné, zahrají Rutka Laskier, Belzebubátor, Ravelin 7, Utrum PTS a Crossed Fingers. Vstupenky jsou v předprodeji skrze naši sbírku na Donio – www.donio.cz/zotaveni.

Během celého festivalu

VÝSTAVA Mezistavý 02

5.–16. 10. 2026, vstupní hala, k vidění kdykoli během otevírací doby Moving Station

Práce studentů Fakulty designu a umění Ladislava Sutnara Západočeské univerzity v Plzni. Vystavená díla ateliérů Komiks a ilustrace pro děti a Mediální ilustrace jsou ukázkami z širších autorských celků a otevírají témata, která zůstávají naléhavě aktuální: mezilidské vztahy – osamění i blízkost, přátelství, paměť a amnézie či vnitřní úzkosti. Zároveň naznačují různé způsoby, jak se vyrovnávat s obtížnými situacemi a hledat vnitřní rovnováhu.

EXPECT RECOVERY – čtení příběhů zotavení

Každý den festivalu Dny pro duševní zdraví zazní autentické příběhy lidí se zkušeností s duševním onemocněním, které jste mohli vidět v září ve Smetanových sadech na výstavě Expect Recovery. Více se dozvíte na webu Ledovce.

↓ zveme vás také na:

Exkurze v Duševním servisu – poradny pro duševní zdraví

úterý 6.10. 10:00–11:30, Lidická 6 Plzeň, registrace předem, formulář najdete na webu dusevniservis.cz

Podpořte naši sbírku na Donio. Děkujeme vám.



Spolufinancováno
Evropskou unií

