

TÝŽDEŇ DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

V NITRE (9. - 15. 10. 2023)

Postarajme sa spolu o dušu mesta Nitra

9. - 14. 10. 2023

Kníhkupectvo pod Vrškom

Počas celého týždňa zľava 15% na psychologickú literatúru (platí na kníhkupectvo aj antikvariát)
denne otvorené **9:00 - 18:00**, Kupecká 8, Nitra
IG: podvrskom

10. 10. 2023

Kaviareň CoffeeTreeFriends

Počas dňa s heslom "Postarajme sa o dušu" zľava 50% na akúkoľvek kávu
otvorené **8:00 - 18:00**, Paláriková 1, Nitra
IG: coffeetreefriends

Turistické informačné centrum

- Roztočte si koleso šťastia v TIC Nitra a urobte si radosť.
Navštívte naše informačné centrum, zanechajte odkaz Nitry a roztočte si koleso šťastia, pripravené sú pre vás zaujímavé suveníry.

9:00 - 16:00, Štefánikova trieda 1, Nitra

IG: tic_nitra

Psychiatrická klinika, Fakultná nemocnica Nitra

Vernisáž fotografií so sprievodným programom o **13:30**, Špitálska 6, Nitra

ID KLUB

Deň otvorených dverí a výstava fotografií TIENE SVETIEL

15:00 - 20:00, Štefánikova trieda 15, Nitra

IG: id_klub

Kníhkupectvo pod Vrškom

Príď si vybrať knihu (aj) z oddelenia psychologickej literatúry s pomocou Mgr. A. Madlenou Rjabininovou, **15:00 - 18:00**, Kupecká 8, Nitra

IG: podvrskom

LOVE THEM running club - Easy 5km pre každého v Nitre, Beh pre všetkých na podporu duševného zdravia o **16:30** od Kaviarne CoffeeTreeFriends (Palárikova 1, Nitra) bez registrácie bez poplatkov

IG: lovethemrunningclub

ID KLUB

Diskusia "Ako sa má naša duša" s autorkou fotografií TIENE SVETIEL a psychológmi z IPčka o **18:00** bez registrácie, vstup voľný, Štefánikova trieda 15, Nitra

IG: id_klub

11. 10. 2023

Mareena

Kreatívny workshop s Nitrianskou Mareenou: Vytvor si svoju krajinu radosti s lektorkou Zuzanou Geletičovou kapacita 25 ľudí, **17:00 - 19:00**, bod. K7 Štefánikova trieda 7, Nitra

IG: mareena.sk

IG: kulturny_priestor_bod.k7

ID KLUB

Príď sa postarať o svoju dušu do laboratória identity Program o 17:00 (ne)Finančná gramotnosť, pre ľudí od 15 do 30 rokov, bez registrácie, vstup voľný

15:00 - 20:00, Štefánikova trieda 15, Nitra

IG: id_klub

12. 10. 2023

Mesto Nitra

Príďte sa spoločne s nami postarať o našu dušu a stráviť príjemné popoludnie venované téme duševného zdravia a starostlivosti oň za účasti odborníkov a organizácií

14:00 - 18:00, areál pred Domof Creativity Štefánikova trieda 14, Nitra/bod. K7 Štefánikova trieda 7, Nitra (podľa počasia)

IG: mesto_nitra

Diskusia - Šťastní učitelia?

Ako sa cítia naši učitelia? Čo učiteľov najviac trápi? Dá sa bojovať so stresom a vyhorením? Ako môžu riaditelia pomôcť svojim učiteľom? Prečo je dôležité starať sa o wellbeing na školách? Kto môže učiteľom podať pomocnú ruku? Čo je potrebné na školách zmeniť?

Hostia: Marcela Jahnová, riaditeľka Piaristickej spojenej školy sv. Jozefa Kalazanského Veronika Tóthová, psychologička IPčko, Peter Humay, učiteľ na základnej škole

Moderátor: Adrian Michalík, Regionálne centrum podpory učiteľov pre okresy Nitra a Zlaté Moravce

o **14:15**, bez registrácie, vstup voľný, bod. K7 Štefánikova trieda 7, Nitra

IG: kulturny_priestor_bod.k7

Diskusia - Šťastné deti?

Sú naše deti na škole šťastné? Koľko z nich sa na škole trápi? Čo prospieva duševnému zdraviu detí? Ako fungujú triedne kolektívy? Zlepšuje sa školská klíma? Čo najviac trápi naše deti? Ako môžeme našim deťom pomôcť? Čo môžu robiť učitelia a čo rodičia?

Hostia: Iveta Chudík - Malá, školská psychologička, Martina Hagarová, psychologička Centra poradenstva a prevencie v Nitre, Miloslav Špoták, zástupca primátora mesta Nitra

Moderátor: Adrian Michalík, Regionálne centrum podpory učiteľov pre okresy Nitra a Zlaté Moravce

o **16:30**, bez registrácie, vstup voľný, bod. K7 Štefánikova trieda 7, Nitra

IG: kulturny_priestor_bod.k7

ID KLUB

Príď sa postarať o svoju dušu do laboratória identity

Program o 17:00: Arteterapia s Ivkou pre ľudí od 15 do 30 rokov, bez registrácie, vstup voľný

15:00 - 20:00, Štefánikova trieda 15, Nitra

IG: id_klub

13. 10. 2023

Krajská knižnica Karola Kmeťka v Nitre

Čítanie a práca s textom pre deti z materskej školy z neobyčajnej knižky o detských pocitoch od spisovateľky Iryna Zelyk: Príbeh o dvoch jašteričkách a slnku

o **9:00**, Fraňa Mojtu 18, Nitra

IG: krajskkniznicanitra

Krajská knižnica Karola Kmeťka v Nitre

Prednáška s názvom Duševná hygiena s Mgr. Lenkou Mroskovou je určená pre študentov stredných škôl o **10:00**, Fraňa Mojtu 18, Nitra

IG: krajskkniznicanitra

ID KLUB

Príď sa postarať o svoju dušu do laboratória identity

Program o 17:00: Stres náš každodenný pre ľudí od 15 do 30 rokov

bez registrácie, vstup voľný

15:00 - 20:00, Štefánikova trieda 15, Nitra

IG: id_klub

14. 10. 2023

ID KLUB

Príď sa postarať o svoju dušu do laboratória identity, Program o 17:00: Digital Skills:

Dezinformácie okolo nás pre ľudí od 15 do 30 rokov bez registrácie, vstup voľný

15:00 - 20:00, Štefánikova trieda 15, Nitra

IG: id_klub

id_klub

www.idklub.sk

Štefánikova trieda 15

