

Den pro duševní pohodu. Akce Še/II duši nabídne inspiraci pro rodiče, dospívající i seniory

Praha 15. září 2026 - Duševní zdraví není samozřejmost. Praha 3 proto připravila na 1. října v Atriu Žižkov celodenní akci Še/II duši aneb well-being na Trojce. Návštěvníci se mohou těšit na přednášky, workshopy, praktické rady odborníků i setkání s organizacemi, které pomáhají lidem zvládat náročné životní situace. Program se zaměří na témata duševního zdraví od počátků rodičovství, dospívání a stárnutí. Vstup na akci je zdarma.

Akce městské části Še/II duši aneb well-being na Trojce je součástí celorepublikové kampaně pořádané Národním ústavem duševního zdraví, která probíhá od 10. září 2026 do 10. října 2026 při příležitosti Mezinárodního dne duševního zdraví. Jejím cílem je podpořit otevřenou debatu, zvýšit informovanost veřejnosti a nabídnout praktické nástroje pro zvládání životních výzev v různých etapách života.

Program v Atriu Žižkov odstartuje 1. října slavnostním zahájením v 9 hodin a potrvá až do 17.30. Během dne vystoupí odborníci z oblasti psychologie, psychiatrie, sociálních služeb i rodinné podpory. Návštěvníci získají inspiraci, jak pečovat o psychickou pohodu, posilovat odolnost, zvládat stres a náročné životní situace nebo kde hledat pomoc v okamžiku, kdy ji potřebují oni sami či jejich blízcí.

„Duševní zdraví je stejně důležité jako zdraví fyzické, přesto o něm často mluvíme až ve chvíli, kdy se objeví problémy. Chceme ukázat, že péče o psychickou pohodu může být přirozenou součástí každodenního života. Akce Še/II duši propojuje odborníky, organizace i veřejnost a nabízí konkrétní rady pro rodiče dětí i dospívajících i seniory. Věřím, že si každý návštěvník odnese inspiraci i praktické informace, které využije ve svém životě,“ říká místostarostka Prahy 3 pro sociální záležitosti a zdravotnictví Nikol Kroužek.

Dopolední program bude věnován především rodičům malých dětí. Účastníci se dozvědí více o terapeutickém rodičovství, práci s vlastními emocemi, podpoře well-beingu v mateřství nebo budování odolnosti v rodičovské roli. Součástí programu budou také diskuse o zvládání krizových situací v rodině a tvořivá dílna umožňující vyjádřit emoce prostřednictvím koláže.

Odpoledne se pozornost přesune k seniorům a rodičům dospívajících. Odborníci nabídnou pohled na aktivní stárnutí, zachování smysluplnosti života ve vyšším věku, trénink paměti i aktivizační programy podporující duševní kondici. Samostatný blok bude věnován komunikaci s dospívajícími a také aktuálnímu tématu využívání chatbotů a digitálních technologií mladými lidmi.

Po celý den budou v Atriu Žižkov k dispozici informační stánky organizací, které se dlouhodobě věnují duševnímu zdraví, sociální podpoře a pomoci lidem v obtížných životních situacích. Návštěvníci se budou moci osobně setkat se zástupci organizací, jako jsou Gaudia, Interse, Nová Trojka, Ošetřovatelský domov Praha 3, Pečovatelská služba Praha 3, Rodinné a komunitní centrum Paleček, Remedium Praha, Úsměv mámy nebo Zahrada pro duši.

Še/II duši aneb well-being na Trojce

Kdy: 1. října 2026, 9.00 až 17.30

Kde: Atrium Žižkov, Čajkovského 12, Praha 3

Vstup: zdarma