

# **HARMONOGRAM OBCHODÓW MIĘDZYNARODOWEGO DNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO 04-09 PAŹDZIERNIKA 2016**

## ***Pokaz filmowy***

04-06 października 17.00-20.30, sala 204 SWPS, ul. Techników 9, Katowice)

04 października (wtorek) - 17.00 – „Dziewczyna z szafy” (wprowadzenie, projekcja, dyskusja),

05 października (środa) - 17.00 – „Poradnik pozytywnego myślenia” (wprowadzenie, projekcja, dyskusja),

06 października (czwartek) - 17.00 - "Podnieś te złamane skrzydła"(wprowadzenie, projekcja, dyskusja).

## ***„Godność a zdrowie psychiczne”- konferencja***

07 października 09.30-15.00. Pierwsza pomoc psychologiczno – psychiatryczna dla wszystkich (Aula SWPS, ul Techników 9, Katowice).

09.30 – 10.00 - rejestracja uczestników,

10.00 – 10.10 - Otwarcie konferencji; Pani Profesor SWPS Katarzyna Popiołek,

10.10 - 10.20 – „Ku życiu godziwemu”, Przypomnienie sylwetki Dr Krzysztofa Czumy z okazji nadania imienia Szpitalowi Centrum Psychiatrii w Katowicach, Ewa Rudzka-Jasińska,

10.20 – 11.00 - Godność a Zdrowie Psychiczne, Mateusz Biernat, Nowi Eksperci,

11.00 – 11.30 – Współpraca pomiędzy lekarzem a pacjentem, Klinika Rehabilitacji Psychiatrycznej dr hab.n.med. Marek Krzystanek

11.30 – 12.30 – Wspólna dyskusja panelistów i uczestników, przewidywany udział członków rodzin z kryzysem psychicznym,

12.30 – 13.00 - Przerwa, poczęstunek,

13.00 – 13.15 – Wpływ „czasu nie leczonej psychozy”(DUP) na proces zdrowienia. Na ile istotna jest szybkość uzyskania pierwszej pomocy psychologiczno - psychiatrycznej w pierwszorazowej psychozie. Klinika Psychiatrii i Psychoterapii SUM, dr n.med Krzysztof Krysta,

13.15 – 13.30 – „Po co nam Kongres Zdrowia Psychicznego?” Joanna Krzyżanowska–Zbucka , IPIN Warszawa,

13.30 – 13.45 - „Godność człowieka w Kryzysie Psychicznym”, Anna Czerwińska,

13.45 – 14.30 – „Jak pacjenci lekarzy szkolili”, Fundacja eF-Kropka: Anna Morawska, Piotr Żrebiec, Maciej Matraszek,

14.30 – 15.00 – dyskusja i zakończenie.

## ***II Bieg po zdrowie psychiczne***

08 października, godzina 09.00 (Burloch Arena Ruda Śląska ul Bytomska).

Każdego roku 10 października obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Jest to czas gdy organizujemy wiele uroczystości oraz akcji promujących i edukacyjnych a uwaga opinii publicznej w sposób szczególny koncentruje się na zagadnieniach związanych z tematem zdrowia psychicznego. Śląskie środowiska działające na rzecz osób chorujących psychicznie od wielu lat aktywnie i z zaangażowaniem włączają się w organizację śląskich obchodów tego święta. Naszym celem, jako głównych organizatorów imprezy jest zwrócenie uwagi na dwie ważne społeczne kwestie takie jak integracja z osobami chorującymi psychicznie oraz wpływ zdrowia fizycznego na dobrostan psychiczny. Naszą intencją jest przeciwdziałanie stygmatyzacji osób chorujących psychicznie oraz popularyzacja idei higieny psychicznej poprzez aktywność fizyczną. Na starcie biegu powinni stanąć ramie w ramie pacjenci, lekarze, psychologowie, terapeuci, rodziny, bliscy osób chorujących a także urzędnicy, biegacze, sportowcy i inne osoby dla których inicjatywa promowania zdrowia psychicznego jest ważna, a problem osób chorujących psychicznie bliskie sercu.

09.00-10.45 - wydawanie numerów startowych,

dystanse: 3 km (dwie pętle)

bieg otwarty Nordic Walking 2km

osoby na wózkach inwalidzkich wg ustalonego planu wyścigu na stadionie

bieg VIPÓW- 1500m

Zgłoszenia: W biegu wystartuje 300 osób, decyduje kolejność zgłoszeń, które należy wysłać na adres: [augustjakubik@op.pl](mailto:augustjakubik@op.pl) podając imię, nazwisko rok urodzenia oraz klub lub miejscowość. Lista startowa będzie aktualizowana na stronie: [augustjakubik.pl](http://augustjakubik.pl)

Nagrody i klasyfikacje:

kategoria open kobiet i mężczyzn - trzy pierwsze osoby otrzymają pamiątkowe statuetki, dyplom oraz medal

kategoria wózki – w zależności od ilości zgłoszeń dyplomy, medale oraz pamiątkowe statuetki

kategoria VIP - trzy pierwsze osoby otrzymają pamiątkowe statuetki, dyplom oraz medal

kategoria Nordic Walking - trzy pierwsze osoby otrzymają pamiątkowe statuetki, dyplom oraz medal

Każdy z uczestników biegu otrzyma dyplom za udział i osiągnięcia oraz pamiątkowy medal.

Ponadto skupiając się na idei biegu wśród uczestników którzy rekrutują się z grupy pacjentów i innych osób bezpośrednio dotkniętych problematyką zdrowia psychicznego rozlosowane zostaną nagrody rzeczowe ufundowane przez Panią Prezydent miasta Ruda Śląska, Prezesa Szpitala Miejskiego, a także indywidualnych sponsorów, vipów i innych chętnych pragnących pomóc.

## ***Teatr Śląski- impreza plenerowa***

09 października 10.30-16.00 (schody Teatru Śląskiego, ul. Rynek 10, Katowice).

10:30 - rozpoczęcie imprezy, wystawa i kiermasz prac pacjentów i uczestników/przez cały czas trwania imprezy, początek konkursu malarskiego (pt: "Dzień Zdrowia Psychicznego")

Prezentacje prac i kiermasz miejscowych ośrodków:

1. Ruda Śląska Oddział Psychiatrii Diennej Szpitala Miejskiego,
2. CZP Feniks Gliwice,
3. Poradnia Ochrony Zdrowia Psychicznego, T. Warakowski, M. Skowron, Psychiatryczny Oddział Dzienny, Ruda Śląska,
4. Centrum Rehabilitacji Społecznej i Poradnictwa Specjalistycznego w Sprawach Dotyczących Osób z Zaburzeniami Psychicznymi przy MOPS, Katowice,
5. Środowiskowy Dom Samopomocy przy Śląskim Stowarzyszeniu "Ad Vitam Dignam" w Katowicach,
6. Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Ostoja” w Czeladzi,
7. Śląskie Stowarzyszenie Rodzin „Psyche”, Katowice,
8. Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi "OPS" w Gliwicach,
9. Śląskie Stowarzyszenie „Ad Vitam Dignam” Katowice.

12.30 – występ zespołu „ZORA” Światowa muzyka folklorystyczna,

13.15 - występ grupy wokalne działającej przy ZKS (Zwróćni Ku Słabości),

14.00 – rozstrzygnięcie konkursu poetyckiego, sala kameralna Teatru Śląskiego, wejście od ul. Warszawskiej,

14.30 – pokaz filmu „Mój Proces Zdrowienia”- Środowiskowy Dom Samopomocy przy Śląskim Stowarzyszeniu „Ad Vitam Dignam”, sala kameralna Teatru Śląskiego,

16.00 - zakończenie