



Psychiatriká
nemocnice
Kosmonosy

www.pnkosmonosy.cz

*dní pro
duševní
zdraví*



11. + 12.
+ 18. září
2024

PN Kosmonosy
Lípy 15,
Kosmonosy

Pomoci, porozumět, postarat se



Den první

Středa 11. 9. 2024

ÚTERÝ 10. 9. 2024, SÁL 13.00–14.00
— Koncert pana Brejši

ATELIÉR

09.00–9.45 a 10.00–10.30

- **Využití relaxačních technik pro regulaci emocí** (praktická ukázka) (kapacita 17 osob)

11.00–12.00

- **Od marihuany k HH věcem, kratomu a dalším drogám** – úryvky z filmu a beseda (kapacita 50–60 osob)

12.30–15.00

- **Buko** – film bez účasti veřejnosti (108 min) (kapacita 50–60 osob)

PARK U MAGNÓLIE / S7

9.00–9.30, 10.30–11.00

- **Fyziojóga** – 12 osob

9.45–10.15

- **Dech je život** – 30 osob

U BÝVALÉ KOTELNY (MÍSTO SRAZU)

09.00–11.00

- **Jízda kočárem**

CENTRÁLNÍ TERAPIE

09.00–11.00 a 12.30–15.00

- **Raku**
- **Veselá záložka**
- **Voňavé potěšení**
- **Zapoj fantazii**

KAŠNA

13.00–15.00

- **Modely letadel**

KULTURNÍ SÁL (KAPACITA 80 OSOB)

09.00–11.00

- **Diskuze o sexualitě**

11.00–12.00

- **Trans*parent** – krátké filmy a beseda

PARK

09.00–11.00

- **Zábavné hry a aktivity**

09.00–11.00 a 12.30–15.00

- **Bludiště z těstovin**
- **Canisterapie**
- **Co umíš namalovat?**
- **Dekorace z knoflíků**
- **Dobrovolnictví * Zvířecí terapeuti**
- **Jedlé květy a květiny pro duši**
- **Malovaná taška**
- **Poradna zdravotníků I – první pomoc**
- **Šikovní prsty**
- **Trans*parent a Centrum pro sexuální zdraví a intervence** – stánek
- **Výroba amuletů**
- **Vyrob si přáníčko**
- **Zažehlovací korálky**

12.30–15.00

- **Oblékačí štafeta**
- **Žonglování** – pouze za pěkného počasí

PARK U PAVILONU A

13.00–14.30 (**KULTURNÍ SÁL** – za nepříznivého počasí)

- **Smečka** – koncert hudební kapely

TRAFOSTANICE

- **Napříč hlavou** (výstava obrazů)

Během programu je otevřen Kráček Centrální terapie, Kavárna U kočky Lípky a Bazárek.

Vezměte si drobné mince na nákup v kavárně, krámku.

Polední pauza vždy v době 11.00–12.30.

V průběhu akce je pořizován audiozáznam a fotodokumentace osobami pověřenými nemocnicí. Vybrané záznamy budou použity na webových stránkách nemocnice a sponzorů.



Den druhý

Čtvrtek 12. 9. 2024

NOVÁ JÍZDÁRNA

09.00–11.00

- **Hiporehabilitace**

KULTURNÍ SÁL (KAPACITA 80 OSOB)

09.00–09.45

- **Transgender** – přednáška

10.00–10.45

- **Schizofrenie** není rozdvojená osobnost

11.00–12.00

- **Trans*parent** – krátké filmy a beseda

13.00–14.00

- **Divadlo** – Ztráta třídní knihy

ATELIÉR

09.00–10.00

- **Ochutnávka netradičních obilovin**
(kapacita 17 osob)

11.00–12.00

- **Od marihuany k HH věcem, kratomu a dalším drogám** – úryvky z filmu a beseda
(kapacita 50-60 osob)

13.00–14.00

- **Alois Nebel** – film bez účasti veřejnosti (81 min)
(kapacita 50-60 osob)

CENTRÁLNÍ TERAPIE

09.00–11.00 a 12.30–15.00

- **Práce s hlinou**
- **Raku**
- **Veselá záložka**
- **Voňavé potěšení**
- **Zapoj fantazii**

PARK

09.00 –11.00

- **Sluchové pexeso, Hmatej a najdi**
- **VZP** – propagační stánek

09.00–11.00 a 12.30–15.00

- **Co je to peer?**
- **Hobby horsing**
- **Jedlé květy a květiny pro duši**
- **Logické skládky**
- **Nauč se regulovat své emoce**
- **Placka na přání**
- **Pojďte dělat rámus**
- **Psychohrátky**
- **Splašené lžice**
- **Šnečí závody**
- **Vyšetřování znamének**
- **Poradna zdravotníků II**
- **Trans*parent** – stánek

12.30–15.00

- **Analýza složení těla + kvíz**
- **Integrovaný záchraný systém** – ukázka techniky
(Hasiči Kosmonosy, Policie ČR Mladá Boleslav,
Zdravotnická záchraná služba Mladá Boleslav)
- **Muzikoterapie / knihovna**
- **Ozdoby ze samotvrdnoucí hmoty**
- **Papoušci**

HORNÍ PARK

od 13.00

- **Fotbal** – přátelské utkání

TRAFOSTANICE

- **Napříč hlavou** (výstava obrazů)

Během programu je otevřen Kráček Centrální terapie, Kavárna U kočky Lípky a Bazárek.

Vezměte si drobné mince na nákup v kavárně, krámku.

Polední pauza vždy v době 11.00–12.30.

V průběhu akce je pořizován audiozáznam a fotodokumentace osobami pověřenými nemocnicí. Vybrané záznamy budou použity na webových stránkách nemocnice a sponzorů.



Den třetí

Středa 18. 9. 2024

SOUTĚŽE A SPORT

(nekonají se za nepříznivého počasí)

NOVÁ JÍZDÁRNA

09.00–11.00

- **Soutěže s koniky a poníky**

PARK

09.00–11.00 a 12.30–14.00

- **Balancovník**
- **Balónková štafeta**
- **Bludiště do ruky**
- **Florbalová dráha**
- **Hod' jak dokážeš**
- **Hod na terč a šipky**
- **Chůze na chůdách a lyžích**
- **Kroket**
- **Nohejbalové utkání – 08.30**
přihlašování týmů od 1. srpna: 326 715 910
- **Ping-pong a cvrnkání kuliček**
- **Všechny ruce – nohy**
- **Petangue**

U PAVILONU K

09.00–11.00 a 12.30–14.00

- **Kubb**
- **Velké kuželky**

PARK U PAVILONU A

09.00–11.00 a 12.30–14.00

- **Discgolf**

KULTURNÍ SÁL / PARK – DLE POČASÍ (KAPACITA 80 OSOB)

09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 12.30, 13.00, 13.30

- **Poi** (kapacita 6 osob)

14.30

- **Hluchá parta** (bubeníci)

ATELIÉR

12.30

- **Chudáčci** – film bez účasti veřejnosti (141 min)
(kapacita 50-60 osob)

TRAFOSTANICE

- **Napříč hlavou** (výstava obrazů)

Během programu je otevřen Krámk Centrální terapie,
Slané občerstvení U preclíku – limonáda, káva.

Vezměte si drobné mince na nákup v kavárně, krámk.

Polední pauza vždy v době 11.00–12.30.

V průběhu akce je pořizován audiozáznam a fotodokumentace osobami pověřenými nemocnicí. Vybrané záznamy budou použity na webových stránkách nemocnice a sponzorů.



Prohlídky oddělení

11. 9. a 12. 9. 2024

PROHLÍDKY ODDĚLENÍ

A9		13.30–14.30 (pouze středa 11. 9. 2024)
A12	10.00–15.00	
A16	09.00–11.30	
B1	10.00–15.00	
B2	09.00–10.30	13.00–15.30
B3 + Snoezelen	09.30–10.30	12.00–15.30
	Poradenství v oblasti ošetrovatelské péče u pacientů s demencí Trénink kognitivních funkcí Poradenství v oblasti sociální problematiky pacientů s demencí	
B5	09.00–15.00	
K20	09.00–16.00	
Detox	09.00–16.00 (po 30 min.)	
S6		13.00–16.00
S7	09.00–16.00 (po 1 hod.)	
S8	09.00–10.30	12.30–16.00
S10	09.00–11.00 (poslední prohlídka v 10.30)	14.00–16.00
S11	09.00–11.00 (poslední prohlídka v 10.30)	14.00–16.00
Krámeček	09.00–16.00 (11.9., 12.9., 18.9)	

Během programu je otevřen Krámeček Centrální terapie, Kavárna U kočky Lípky a Bazárek.

Vezměte si drobné mince na nákup v kavárně, krámku.

Polední pauza vždy v době 11.00–12.30.

V průběhu akce je pořizován audiozáznam a fotodokumentace osobami pověřenými nemocnicí. Vybrané záznamy budou použity na webových stránkách nemocnice a sponzorů.

dně pro
duševní
zdraví

Mapa



A PAVILON A (A9, A12, A14, A16)
B PAVILON B (B1, B2, B3, B5)
C PAVILON C
D PAVILON D
K PAVILON K (K20, DETOX, S10)
S PAVILON S (S6, S7, S8, S11)
U PAVILON U

1 ATELIÉR
2 CENTRÁLNÍ TERAPIE
3 HORNÍ PARK
4 KAŠNA
5 KAVÁRNA
6 KRÁMEK
7 KULTURNÍ SÁL

8 NOVÁ JÍZDÁRNA
9 PARK
10 PARK U MAGNÓLIE / S7
11 TRAFOSTANICE
12 U BÝVALÉ KOTELNY
13 PARK U PAVILONU A