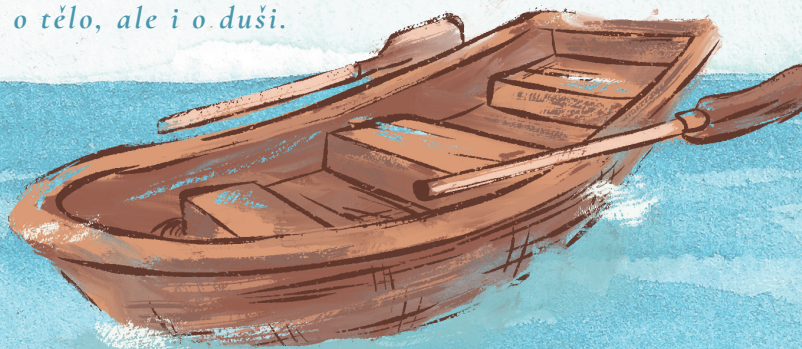


Milí poutníci,  
zveme vás k toulání Poličkou. Podívejte se s námi na důvěrné známá  
místa úplně novým pohledem. Zdraví je důležitou součástí našich  
životů, chápeme ho jako stav fyzické, duševní a sociální pohody.  
Zdraví můžeme ovlivnit tím, jak pečujeme nejen o tělo, ale i o duši.



# POLIČSKÉ DUŠETOULKY OTEVŘENÉ DVEŘE

Při DušeToulkách se podíváte na místa,  
která (někdy překvapivě) nabízí ostrůvky  
podpory a povzbuzení, svěžího větru do  
plachet, dobré kondice celé osobnosti a  
schopnosti vypořádat se s občasnou  
oblačností na duši.

Relaxační a odpočinkové aktivity, pobyt v  
přírodě a na čerstvém vzduchu jsou důležité  
pro naše duševní zdraví, a to nejen po  
náročném a stresujícím dni. Dušetoulky  
Poličkou přináší příležitost odpočinku pro  
mysl, energii pro tělo a pohodu pro duši.  
Dozvíte se o různých praktických možnostech  
zvládání stresu a zátěže (v našem městě, jeho  
okolí i online) i na koho se můžete obrátit,  
když vám není dobře.

Ke každému místu jsme přichystali  
otázku i úkol pro děti. Pošlete nám  
své odpovědi do 30. června 2024 a  
zapojte se do losování o drobné ceny.

Soutěžní formulář, diplom  
a well-being plán od Opatruj.se  
najdete tady!

[policka.charita.cz/dusetoulky](https://policka.charita.cz/dusetoulky)



Ne všechno se nám  
vešlo na papír.  
Bonusové tipy, odkazy  
na materiály proto  
najdete na webu nebo  
je postupně budeme  
sdílet na FB.  
Tak nás sledujte,  
budeme rádi!

Tým Otevřené dveře

# POKYNY

1. odpovědi na otázky pište na tento papír
2. vyplněný jej odnesete do **obchůdku Fimfárum** nebo do **schránky Otevřené dveře** (poslední zastávka) **NEBO** jej můžete vyplnit **online na webu** (vše do 30. 6. 2024) ([policka.charita.cz/dusetoulky](http://policka.charita.cz/dusetoulky))
3. pokud chcete soutěžit, vyplňte **kontaktní údaje**. **Vaše kontaktní údaje využijeme, abychom vás v případě výhry mohli kontaktovat** a k zasílání emailového zpravodaje (1x měsíčně, lze se kdykoli odhlásit)
4. Budeme rádi, pokud se s námi **podělíte o fotku (FB: #dusetoulky)** nebo nám ji můžete poslat přes **formulář na webu**
5. Lákají vás zapeklitější otázky z oblasti duševního zdraví? Přihlaste se na **Dušekvívování!**

## VÝSLEDKY A ODPOVĚDI KE SLOSOVÁNÍ

1. otázka:
2. otázka a 2. úkol pro děti:
3. otázka a 3. úkol pro děti:
4. otázka a 4. úkol pro děti:
5. otázka a 5. úkol pro děti:
6. otázka a 6. úkol pro děti:
7. otázka a 7. úkol pro děti:
8. otázka a 8. úkol pro děti:
9. úkol (zajímá nás, nehodnotíme:)
10. otázka a 10. úkol pro děti:
11. otázka a 11. úkol pro děti:
12. otázka a 12. úkol pro děti:
13. otázka a 13. úkol pro děti:
14. otázka a 14. úkol pro děti:
15. otázka a 15. úkol pro děti:
16. Dobrovolné odpovědi na závěr:

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

EMAIL:

TELEFON:

Odevzdáním souhlasíte se zpracováním vašich osobních údajů za účelem kontaktování v případě výhry a zasláním emailového zpravodaje (lze se odhlásit).

NEPOUŽÍVEJTE MOBIL. JEDNAK JE TO VĚTŠÍ ZÁBAVA, MŮŽETE SE ZÚČASTNIT SLOSOVÁNÍ A TAKY JE TO DOBRÉ...PRO MENTÁLNÍ ZDRAVÍ!



## 1. Otevřené dveře Tyršova 172

Otevřené dveře fungují nejen na Poličsku už pěknou řádku let a podporují lidi s duševními obtížemi při zvládání nástrah života. S klientem se orientují na proaktivní přístup k řešení. Až do roku 2019 šlo o jedinou službu na Svitavsku. I díky probíhající reformě péče o duševní zdraví se na pevných základech a odborných zkušenostech týmu Otevřených dveří otevřelo v r. 2022 Centrum duševního zdraví pro celé Svitavsko.

### 1. otázka

Kolikáté narozeniny letos Otevřené dveře oslaví?

### 1. úkol pro děti

Víte, kdy mají narozeniny vaši rodiče a kolik jim je let?

# JDEME SE TOULAT!

## 2. Areál nemocnice

### Eimova ulice

Duševní potíže mají často vliv na rozvoj fyzických onemocnění a naopak. Řada z nich jako jsou např. kardiovaskulární, plicní, cukrovka či obezita jsou silně propojeny s duševními obtížemi. Dobré fyzické zdraví působí jako obrana proti různým chorobám. Nejlepší cestou je prevence. Pravidelné lékařské prohlídky jsou nejlepším způsobem, jak včas zachytit rozvíjející se nemoc a zvýšit šance na uzdravení,

### 2. otázka

Jak často by měl dospělý člověk absolvovat preventivní prohlídku u svého praktického lékaře?

### 2. úkol pro děti

Napiš všechna písmena abecedy, která označují budovy v areálu nemocnice.

**#DUŠETOULKY TIP**  
Jak vám může praktik pomoci, když se necítíte duševně fit?



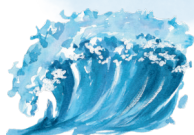
## O důležitosti rituálů

Proč jsou dobré rituály? Jednoduše řečeno, abychom si život užili, uvědomili si přítomný okamžik a vytvořili si silné momenty, na které se budeme další rok těšit. Rituály mají mít svou specifickou atmosféru, ke které přispívá výzdoba, tradice nebo i jídlo typické pro konkrétní událost.

Narozeniny jsou jedním z posledních rituálů, který se zachoval do současnosti. Jsou skvělou příležitostí k tomu, jak uctít svůj život a oslavit vstup do dalšího roku života. Čas před narozeninami mnohdy věnujeme bilancování více než poslední den v kalendářním roce. Je důležité si uvědomit, co se podařilo, co jsme v předešlém roce zažili, co se naučili a k jakému sebepoznání nás nabyté zkušenosti dovedly. Můžeme projevit vděčnost za vše, co v životě máme i lidem ve svém okolí. Uvědomit si, co již nechceme „nést“ dál a vytvořit si vizi či přání do následujících let. Udělat si prostor a čas pro sebe a činnosti, které nám dělají dobře.

## TIPY A DOPORUČENÍ

- *Nezanedbávejte své fyzické zdraví*
- *Udržujte zdravý životní styl, pravidelně cvičte, dobře jezte a pravidelně a kvalitně spěte.*
- *Vyhýbejte se škodlivým látkám, jako jsou alkohol a tabák*
- *Nezanedbávejte pravidelné preventivní kontroly*
- *Nastavte si spolu se svým praktickým lékařem zdravotní cíle včetně způsobů, jak průběžně zkontrolujete, že jste na správné cestě k jejich dosažení*
- *Neváhejte co nejdříve kontaktovat svého lékaře, ať už máte akutní bolesti nebo potíže v oblasti duševního zdraví*



### 3. Bazén Nádražní 775

Voda má pro člověka léčivé účinky, a to i v případech, kdy přímo neobsahuje léčivé látky. K léčbě, rehabilitaci i relaxaci se používá od nepaměti. Během hydroterapie neboli vodoléčby se uvolňuje napětí nejen ve svalích, ale i v mysli, zlepšuje se prokrvení kůže a léčba vodou pozitivně působí i na nervovou soustavu.

#### 3. otázka

**Odhadněte délku tobogánu poličského bazénu.**

#### 3. úkol pro děti

**Kolik nálepek ptáků najdete na proskleněných plochách bazénu?**



### 4. Sociální odbor Nádražní ulice

Odbor sociálních věcí a zdravotnictví zajišťuje podporu seniorům a lidem s handicapem, dětem i dospělým v tíživé sociální situaci. Mnohdy je potřeba, aby pomoc zajistilo více lidí a služeb. Spolupráci mezi nimi často koordinují odborníci z Otevřených dveří.

**f 10. 6. 2024**  
**Jak konkrétně Otevřené dveře mohou pomoci?**

#### 4. otázka

**Lidé, kteří kvůli špatnému zdravotnímu stavu potřebují v péči o sebe pomoc dalších osob, mají nárok na tzv. příspěvek na péči. Kolik stupňů podle míry pomoci rozlišujeme?**

#### 4. úkol pro děti

**Spočítejte, kolik parkovacích míst je na přilehlém parkovišti. Co znamenají parkovací místa s obrázkem vozíku?**

### 5. Poliklinika Polička Smetanova ulice

V budově polikliniky má sídlo řada lékařů vč. MUDr. Veroniky Kučerové, která má psychiatrickou ambulanci pro dospělé. Ta zajišťuje diagnostiku a léčbu různých duševních onemocnění. Komplexní péči o pacienty poskytuje ve spolupráci s dalšími službami - mezi něž patří i Otevřené dveře. Poliklinika je také sídlem nejmladší poličské lékárny.

#### 5. otázka

**Ve kterém století vznikla v Poličce první lékárna?**

#### 5. otázka

**Ve které pohádce vystupuje postava Dr. Voštěp? Vzpomenete si na úvodní píseň z této pohádky?**



#### #DUŠETOULKY TIP

**Jak poznat, kdy potřebuji podporu psychiatra? Jak to tam chodí a co můžeme po psychiatrovi chtít?**





## 6. Veterinární ambulance MVDr. Zajícové Husova ulice

*K léčbě duševních potíží se používají nejrůznější metody, například i léčebného působení zvířat. Zvířata u lidí dokáží vyvolat silné pozitivní emoce, navodit pocit klidu a bezpečí, dokáží lidi rozesmát a snížit napětí, úzkost a stres. K nejznámějším patří canisterapie (terapie se psy) nebo hipoterapie (terapie s koňmi). Oblibu si získává i felinoterapie (terapie s kočkami).*

### 6. otázka

**Kolik je v Poličce veterinárních ordinací?**

### 6. úkol pro děti

**Vyjmenujte alespoň 3 písničky o zvířatech a jednu z nich zazpívejte.**

## 8. Gymnázium Polička

### Nábřeží Svobody

*Škola s více než stoletou historií nabízí moderní vzdělávání založené na tradičních hodnotách. Charita Polička spolupracuje se studenty, studenti pořádají benefiční akce a zajímají se o témata spojená se sociálními službami. Otevřené dveře spolupřádají besedy na téma duševního zdraví.*

### 8. otázka

**Vyjmenujte názvy ročníků osmiletých gymnázií ve správném pořadí.**

### 8. úkol pro děti

**Jaké 3 vlastnosti máš na svých kamarádech nejraději?**

## 7. Hřiště

### ulice E. Vencovského

*Během Týdnů pro duševní zdraví probíhá v Pardubickém kraji Turnaj v pétanque. Jedná se o putovní turnaj, který vždy pořádá služba z oblasti péče o duševní zdraví. V Poličce byl v roce 2020. Tato akce chce podpořit vše, co dělá duši dobře. Jako třeba sportovní utkání, setkávání se s přáteli i novými lidmi, prohlubování vzájemných vztahů, dobrá zábava a společné zážitky. Zkuste si zahrát i vy.*

### 7. otázka

**Do jakého počtu bodů se pétanque tradičně hraje? Jaký je český název pro tzv. "prasátko"?**

### 7. úkol pro děti

**Napište všechna zvířata, která jsou na hřišti na herních prvcích a chodnících.**



## 9. Workoutové hřiště

### U Liboháje (u fotbalového hřiště)

*Fyzická aktivita je nezbytnou součástí fyzického i duševního zdraví. Pravidelné fyzické cvičení může zlepšit náladu, schopnost soustředění, kvalitu spánku, snížit stres i depresivní příznaky. Už 30 minut cvičení denně může vést ke zlepšení duševní pohody (well-being). Ne každé cvičení je ale vhodné pro každého, a proto je vhodné konzultovat vhodnou možnost pohybu se svým lékařem\*kou.*

### 9. úkol

**Kolik shybů zvládnete na hrazdě za jednu minutu?**

### 9. úkol pro děti

**Jak dlouho vydržíš zavěšený na hrazdě?**



## #DUŠETOULKY TIP

Duševní pohoda u dětí, žáků a studentů.

Tipy pro učitele i rodiče najdete tady.



- pro učitele, jak ošetřit duševní zdraví svých žáků
- metodické karty (Society for all)
- Všech pět pohromadě
- Blázníš..no a? pro pedagogy
- A další najdete na odkazu



14. 6. 2024

Nasdílíme tipy pro učitele i rodiče

### TIPY A DOPORUČENÍ

- Vyberte si 3 dny v týdnu, ve kterých strávíte alespoň 30 minut pohybem
- Naplánujte si místo a čas nebo si uložte událost do kalendáře
- Domluvte se s blízkým člověkem a cvičte spolu
- Zkuste najít aktivitu, kterou děláte rádi, případně jste ji vždy chtěli zkusit
- Může jít třeba o běhání, tanec, jógu, plavání, cvičení nebo i chůzi
- Nejdůležitější je vytvořit si návyk, který vám bude fungovat
- Dopřejte si vždy chvíli na to, abyste si užili dobrý pocit po cvičení



#### 10. Liboháj

##### U Liboháje

Zelená je barva přírody, zklidňuje mysl člověka, navodí pozitivní náladu a je vhodná pro relaxaci. Na podzim se pak stromy a rostliny v parku krásně probarví a stávají se ideální předlohou pro všechny, kdo rádi kreslí a malují. Výtvarné a tvořivé aktivity se uplatňují v psychoterapii, hlavně v arteterapii. Výtvarný projev může člověku usnadnit vyjádření jeho pocitů, myšlenek a potřeb, zmírnit úzkost a strach.

#### 10. otázka

Který sochař (poličský rodák) vytvořil reliéfní hlavu Mistra Jana Husa místního pomníku?

#### 10. úkol pro děti

Kolikrát na pomníku Mistra Jana Husa zazní slovo "Pravda"?

#### 11. Liboháj

##### smyslový chodníček

Liboháj nabízí prostor pro relaxaci i pohybové aktivity a další smyslové vjemy. Například bosý chodník vám naprosto zdarma zprostředkuje autoterapeutickou masáž chodidel. Pro větší zážitek zkuste chůzi se zavázanýma očima a své uši nechte poslouchat zvuky lesa.

#### 11. otázka

Komu je zasvěcena nedaleká kaplička u studánky? Jak vysoko vyskočíte na "packovišti" vedle smyslového chodníku?

#### 11. úkol pro děti

Z jakých materiálů je smyslový chodníček vytvořený?

#### Úkol pro všechny:

Projděte se po něm bosýma nohama a užijte si ten zážitek. Celý les může být smyslovým chodníčkem.



## 12. Tylův dům a Divadelní klub Vrchlického 53

Zvuky, rytmus a hudba jsou všude kolem. Obklopují nás i v situacích, kdy si je ani nemáme čas uvědomit. Vědomě vnímáme hudbu jako zdroj zábavy. Už méně věnujeme pozornost tomu, jak moc dokáže hudba ovlivnit nás samotné, naše psychické rozpoložení i zdraví. Hudba může mít příznivý vliv na srdeční rytmus, dýchání, krevní tlak, svalové napětí, motoriku. Působí na snížení nervozity, nespokojenosti, podporu paměti, koordinace, kreativity a svalové relaxace. Hudební podněty mohou být prospěšné při poruchách spánku, depresích a při léčbě následků traumat, při zvládnání úzkostí a strachů. Efektivní účinky má podle odborníků ta klasická či meditační. S hudebními prvky pracuje obor muzikoterapie, kterou zařazují do léčby lékařské obory jako je psychiatrie, neurologie, rehabilitace, geriatrie a neonatologie. Tylův dům a Divadelní klub pořádají spoustu hudebních koncertů. Otevřené dveře v Divadelním klubu pořádaly např. koncert Poletíme?, promítání filmů (Bylo jednou jedno město bláznů), a taky několik ročníků DušeKvízování.

### 12. otázka

**Vyjmenujte hudební festivaly, které každý rok v Poličce probíhají.**

### 12. úkol pro děti

**Vzpomenete si, jak se jmenují známí čeští autoři populárních písniček pro děti i dospělé, jako je např: Statistika, Krávy, Dělání, Není nutno nebo písniček z pohádky Tři bratři?**

## 13. Park, hradby a Synský rybník

Políčský městský park byl založen přibližně před sto lety. Dnes se zde nachází cca 104 druhů dřevin včetně vzácně pěstovaných druhů jako je bělas virginský, jinan dvoulaločný nebo celoterčník různobarevný. Kamenné hradby patří mezi nejzachovalejší opevnění ve střední Evropě a jsou přezdívané jako český Carcassonne. Současná podoba vznikla ve 14. stol. Synský rybník byl vybudovaný při založení města v r. 1265 jako součást obrany. Rybaření je na Poličsku velmi rozšířenou volnočasovou aktivitou. Své duševní zdraví můžeme podpořit i díky tichu a klidu přírody při rozjímání na břehu rybníka.

### 13. otázka

**Kterí 3 čeští velikáni mají v parku své památníky?**

### 13. úkol pro děti

**Napište alespoň 5 druhů ryb, které najdete v českých rybnících**



#### 14. Kostel sv. Jakuba Náměstí B. Martinů

*Ztišit se, zklidnit mysl a soustředit se - to je odpradávná základem modliteb nejrůznějších náboženství po celém světě. Na podobném principu funguje i meditace, která je součástí např. jógy. Populární jsou relaxační metody - mindfulness, které člověka učí soustředit se na daný moment a přestat tékat myšlenkami. Meditace může zlepšit spánek, koncentraci a paměť, zmírnit úzkosti, neklid, nesoustředěnost a nespokojenost. První zmínky o kostele jsou z roku 1321, po požáru v r. 1840 byl kompletně přestavěn. V bytě věžného se r. 1890 narodil hudební skladatel B. Martinů.*

#### 14. otázka

**V jakém stylu je postavený současný kostel sv. Jakuba? Jaké povolání kromě pověžného zastával otec B. Martinů?**

#### 14. úkol pro děti

**Který svatý patron české země slaví svátek 28. září?**

**Dobrovolný úkol:** Sedněte si do kostela a zjistěte, co ve vás ticho vyvolává? Je pro nás snadné “vypnout” myšlenky?

#### 15. Městská knihovna Palackého náměstí 64

*Čtení knih a poezie se využívá v biblioterapii a poetoterapii, které slouží k rozvíjení emočního a sociálního vnímání, komunikačních dovedností, paměti a myšlení, k navození vnitřního klidu, relaxace a odvrácení pozornosti člověka od jeho vnitřních problémů.*

*Poličská knihovna patří k nejstarším v Čechách a její historie sahá do roku 1813, kdy byla založena školní knihovna. Vznik knihovny veřejné je spjat s revolučním rokem 1848.*

#### 15. otázka

**Určete názvy autorů knih spojených s poličským okolím: Drašar, Tajemný hrad Svojanov, Zpívající lípa**

#### 15. úkol pro děti

**Jaká je tvoje nejoblíbenější knížka?**



**#DUŠETOULKY TIP**  
**Jak trénovat mozek?**  
**Pracovní listy tady!**



## Trénink nejen svalů

Stejně jako organismus potřebuje pohyb k tomu, aby se udržel v dobré kondici, mozek potřebuje pravidelný trénink, aby nedocházelo k úbytku rozumových schopností. Mozek lze posílit podobně jako svaly. I mozek je sval, který je nutné trénovat. Netrénovaný mozek ochabuje. Činnost mozku se odvíjí od naší životní aktivity. Pokud chceme být v dobré fyzické kondici, trénujeme. Když chceme být v dobré psychické kondici, měli bychom pro to také něco dělat. Trénování paměti udržuje svěží mysl a zlepšuje výkonnost mozku bez ohledu na věk a zdraví. Aby mozek neustrnul, je důležitá vnímavost – užívat si přítomnosti, nemyslet příliš na budoucnost ani na minulost.



POLIČSKÉ  
DUŠETOULKY  
OTEVŘENÉ DVEŘE



Jméno:

ABSOLVENT DUŠETOULEK  
GRATULUJEME!



Oblastní charita  
Polička

OTEVŘENÉ DVEŘE

[policka.charita.cz/dusetoucky](http://policka.charita.cz/dusetoucky)



# Well-being plán

- Co právě děláš pro svůj well-being?
- Zjisti, která oblast péče stojí za pozornost, které se již věnuješ a na kterou trochu zapomínáš?
- Pro inspiraci koukni na web [opatruj.se](#) do sekce Péče o sebe.
- Udělej si chvilku a zamysli se nad tím, co ti dělá dobře, co už znáš a co nového chceš vyzkoušet.
- I malé kroky nám mohou pomoci ke změně.

[#opatrujse](#)

| Oblast péče o sebe      | Co právě dělám, nebo jak funguji                                 | Nové techniky co chci vyzkoušet, nebo které mi fungují, ale zrovna se jim nevěnuji. |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Psychologická           |                                                                  |                                                                                     |
| Emoční                  |                                                                  |                                                                                     |
| Fyzická                 |                                                                  |                                                                                     |
| Spánek                  |                                                                  |                                                                                     |
| Sociální                |                                                                  |                                                                                     |
| Spirituální             |                                                                  |                                                                                     |
| Celkový souhrn          |                                                                  |                                                                                     |
| Co je pro mě překážkou? | Co negativně ovlivňuje to jak se cítím a můj celkový well-being? | Co se může změnit když si osvojím nové návyky, jak se asi budu cítit?               |
|                         |                                                                  |                                                                                     |

# NA POZNÁMKY A VŠECHNO, CO VÁS PŘI PROCHÁZCE NAPADNE

DĚKUJEME VÁM ZA PŘÍZEŇ!  
TÝM OTEVŘENÝCH DVEŘÍ



Oblastní charita  
Polička

**Cíl: Otevřené dveře, Tyršova 172**

*Gratulujeme v cíli! Věříme, že jste si DušeToulky užili a dozvěděli jste se pár zajímavostí nejen o městě, ale i o duševním zdraví. Duševní potíže potkají v životě mnoho z nás. Pokud vám nebo vašim blízkým zasahují do života až příliš, nebojte se ozvat. Se všemi lidmi spolupracujeme na tom, aby mohli i při nesnázích opět vést smysluplný život podle vlastních cílů a potřeb.*

**Dobrovolná otázka na závěr: Podělíte se s námi o to, jak pečujete o své duševní a fyzické zdraví vy?**

**Úkol pro děti: Co Vám dělá radost? Co rádi děláte, aby Vám bylo dobře?**

DĚKUJEME VÁM ZA PŘÍZEŇ!  
TÝM OTEVŘENÝCH DVEŘÍ



#DUŠETOULKY TIP

Jak můžete vám či vašim blízkým pomoci  
Otevřené dveře



# MAPA

[BIT.LY/MAPADUSETOULKY](https://bit.ly/mapadusetoulky)

