

Bezpečné m(i)esto



PROGRAM: 1. – 10. október 2025

1. 10. – 15. 10. 2025

Chráňme (sa)

Mestský úrad v Nitre – foyer

Organizátor: Mesto Nitra, Ústredie PSVR

VÝSTAVA

2. 10. 2025 / 15:30 – 17:30 (1. termín)

Discovery College: bezplatné kurzy pre mladých 15 -24 rokov v témach duševného zdravia

Krajská knižnica Karola Kmeťka (Fraňa Mojtu 18)

Organizátor: Mesto Nitra, Liga za duševné zdravie SR, o.z.

KURZ / VZDELÁVANIE

ZÁŽITKOVÉ / RELAXAČNÉ AKTIVITY

7. 10. 2025 / 9:30

Podporte svoje duševné zdravie spoločne s psychologičkou Mgr. Danou Lekou

Zariadenie sociálnych služieb Zobor (Janského 680)

Organizátor: Mesto Nitra, Správa zariadení sociálnych služieb Nitra

PREDNÁŠKA

ZÁŽITKOVÉ / RELAXAČNÉ AKTIVITY

7. 10. 2025 / 12:00 – 15:00

Deň otvorených dverí

BUDÚCNOSŤ, n.o. (Wilsonovo nábrežie 159)

Organizátor: Mesto Nitra, BUDÚCNOSŤ, n.o.

STRETNUTIE / DISKUSIA

ZÁŽITKOVÉ / RELAXAČNÉ AKTIVITY

8. 10. 2025

Arteterapia s Ivkou

ID klub (Štefánikova trieda 15)

Organizátor: Mesto Nitra, IPčko Nitra

WORKSHOP

ZÁŽITKOVÉ / RELAXAČNÉ AKTIVITY

8. 10. 2025 / 17:00

„Si v pohode?“ Diskusia na tému: Vnútorná pohoda človeka (1. aktivita)

Študentské centrum UKF (Drážovská 2)

Organizátor: Mesto Nitra, Študentský parlament a Študentské centrum UKF

WORKSHOP

STRETNUTIE / DISKUSIA

10. 10. 2025

Deň duševného zdravia

Gymnázium (Golianova 68)

Organizátor: Mesto Nitra, Gymnázium Golianova ul.

WORKSHOP

10. 10. 2025 / 9:00 – 15:00

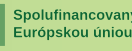
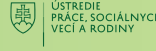
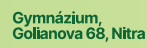
Ako zvládať záťažové situácie

Centrum Slniečko (Bottova 32/A)

Organizátor: Mesto Nitra, Centrum Slniečko, n.o.

WORKSHOP

Spoluorganizátori:



MESIAC DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

Bezpečné m(i)esto



PROGRAM: 11. – 16. október 2025

11. 10. 2025 / 17:00 – 18:15

Kreativita ako liek

Kino Palace (Radlinského 9)

Organizátor: Mesto Nitra, Kreatívne centrum Nitra

PREDNÁŠKA

STRETNUTIE / DISKUSIA

11. 10. 2025 / 18:15

Nadviaž spojenie – neformálny pokec

Kino Palace (Radlinského 9)

Organizátor: Mesto Nitra, Kreatívne centrum Nitra

STRETNUTIE / DISKUSIA

11. 10. 2025 / 12:00 – 14:30

Javisko ako zrkadlo:

Workshop sebapoznania cez divadlo

Kino Palace (Radlinského 9)

Organizátor: Mesto Nitra, Kreatívne centrum Nitra

WORKSHOP

11. 10. 2025 / 15:00 – 15:30, 15:45 – 16:15

Spoločná bubnovačka: Rytmus pre dušu I. a II.

Kino Palace (Radlinského 9)

Organizátor: Mesto Nitra, Kreatívne centrum Nitra

WORKSHOP

14. 10. 2025 / 9:15

Duševné zdravie v zrelom veku:

Ako sa starať o svoju myseľ aj dušu

Denné centrum Olympia (Tr. A. Hlinku 57)

Organizátor: Mesto Nitra, Správa zariadenia sociálnych služieb, Nitra

PREDNÁŠKA

15. 10. 2025 / 16:00

Life hacky pre životnú pohodu

Nízkoprahový klub pre deti a mládež CIRKUS (Nedbalova 17)

Organizátor: Združenie STORM

WORKSHOP

PREDNÁŠKA

16. 10. 2025 / 15:30 – 17:30 (2. termín)

Discovery College: bezplatné kurzy pre mladých 15 – 24 rokov v témach duševného zdravia

Krajská knižnica Karola Kmeťka (Fraňa Mojtu 18)

Organizátor: Mesto Nitra, Liga za duševné zdravie SR, o.z.

KURZ / VZDELÁVANIE

ZÁŽITKOVÉ / RELAXAČNÉ AKTIVITY

16. 10. 2025 / 18:00

Ako zatočiť s úzkosťou:

Užitočné stabilizačné techniky

ID klub (Štefánikova trieda 15)

Organizátor: Mesto Nitra, IPčko Nitra

WORKSHOP

Spoluorganizátori:



centrum
slniečko



NKS...
Národné koordinčné stredisko
pre riešenie problematiky násilia na deťoch



Gymnázium,
Gólianova 68, Nitra



SÚKROMNÁ ŠKOLA
UMELECKÉHO
PRIEMYSLU
V NITRE



Spolufinancovaný
Európskou úniou



PROGRAM
SLOVENSKO

MESIAC DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

Bezpečné m(i)esto



PROGRAM: 20. – 30. október 2025

20.10. 2025 / 16:00 – 17:00

Joga smiechu

Komunitné centrum Dražovce (Ščasného 323)

Organizátor: Mesto Nitra, Komunitné centrum Dražovce

ZÁŽITKOVÉ / RELAXAČNÉ AKTIVITY

21. 8. 2025

Prechádzka v parku a čítanie úryvkov z knihy zameranej na duševné zdravie a pohodu

Mestský park na Sihoti

Organizátor: Mesto Nitra, Útulok Pre Bezdomovcov a Nocľaháreň

WORKSHOP

22. 10. 2025 / 17:00

„Si v pohode?“ Diskusia na tému: Zdravé vzťahy“ (2. aktivita)

Študentské centrum UKF (Dražovská 2)

Organizátor: Mesto Nitra, Študentský parlament a Študentské centrum UKF

WORKSHOP

STRETNUTIE / DISKUSIA

23. 10. 2025 / 18:00

Lifehacky na zdravé vzťahy

ID klub (Štefánikova trieda 15)

Organizátor: Mesto Nitra, IPčko Nitra

WORKSHOP

24. 10. 2025 / 10:00

Duševné zdravie v zrelom veku

Denné centrum (Baničova 522)

Organizátor: Mesto Nitra, Správa zariadení sociálnych služieb

PREDNÁŠKA

30. 10. 2025 / 18:00

Ježkoterapia s Karolínkou

ID klub (Štefánikova trieda 15)

Organizátor: Mesto Nitra, IPčko Nitra

WORKSHOP



Viac informácií o jednotlivých podujatiach nájdete na webe:
www.nitra.sk



Vstup voľný, zmena programu vyhradená

Spoluorganizátori:

