

"Ejga, poskrbi zase!"

Duševno zdravje na Gorenjskem

Svetovni dan duševnega zdravja 10.10.2024

Pridružite se nam na zanimivih predavanjih v mesecu oktobru, kjer se bomo osredotočili na pomembne teme duševnega zdravja - od preobremenjenosti do opolnomočenja.

Veselimo se vašega obiska!

Škofja Loka, Sokolski dom
10.10. ob 13.00

Duševno zdravje in stres:

Kako mladostniki lahko obvladajo izzive vsakdana

Andreja Hrašovec Lampret, dr. med., specializantka otr. in mlad. psih.

Obravnava izgorelosti v Centru za duševno zdravje odraslih Škofja Loka

Maša Lebar, mag. psih. in Neža Kokelj, mag. soc. del.

Izgorelost na obzorju.

Preventivne strategije za obvladovanje preobremenjenosti v srednji šoli in na delovnem mestu.

Center za krepitev zdravja Kranj

Radovljica, Knjižnica A.T. Linharta
11.10. ob 18.00

Kako delati in ne znoreti

Tina Bončina,
dr. med.

Tržič, Kulturni center
14.10. ob 18.00

Ko vzgoja postane breme: izzivi dela s težavnimi otroki in obvladovanje izgorelosti

dr. Tristan Rigler,
klin. psih.

Jesenice, Ljudska univerza
21.10. ob 18.00

Kronični stres vodi v bolezen

Dragica Resman,
dr. med., spec. psih.

Kranj, Mestna občina
24.10. ob 10.00

Z gibanjem do dobrega počutja:

Voden ogled po Kranju

ob 12.00

Skupaj za boljše duševno zdravje:

zaključek dogodkov s simbolično pogostitvijo

Dnevi odprtih vrat v oktobru:

Šent (Škofja Loka, Kranj, Radovljica) - **15.10.** (10.00 – 14.00)

CenterKontura (Kranj) - **16.10.** (10.00 – 13.00)

Društvo Paradoks (Kranj in Lesce) - **17.10.** (10.00 -16.00)

Ozara (Kranj in Jesenice) - **17.10.** (10.00 – 14.00)

Zavod Jelša (Jesenice) - **22.10.** (10.00 - 13.00)

CKZ - Center za krepitev zdravja Kranj izvaja preventivne programe in predavanja **Goreti, ne izgoreti** v delovnih organizacijah v oktobru in novembru ter po dogovoru. Več informacij na telefonski številki: **030 450 663**.

