

# "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**.

