

Ob 10. oktobru, svetovnem dnevu duševnega zdravja,  
vas vabimo na on-line srečanje



## »Kaj lahko storimo za boljšo psihično odpornost v trenutnem svetu?«



Srečanje bo 27. oktobra 2021 s pričetkom ob 8.45 uri

*Je duševno zdravje samoumnevna dobrina ali odgovornost vsakega posameznika in celotne družbe? Kako zmanjšati (pre)velike razlike v dostopnosti do storitev na področju duševnega zdravja? Kaj lahko vsak sam naredi za boljšo psihično odpornost? Kako se soočati z izzivi in poiskati vire moči znotraj samega sebe? Kako krepiti lastne kapacitete za dobro počutje in blagostanje?*

Na strokovnem srečanju bomo skušali poiskati odgovore  
na ta in podobna vprašanja ter hkrati osvetliti  
pomembnost duševnega zdravja in dobrega počutja.

Vabljeni!



Udeležba na srečanju je brezplačna.

Na dogodek se je potrebno prijaviti preko povezave: <https://anketa.nijz.si/a/127816>

Prijave sprejemamo do 25. 10. oziroma do zapolnitve mest.

# SREČANJE

## »Kaj lahko storimo za boljšo psihično odpornost v trenutnem svetu?«

Izvedba: videokonferenčna oblika

Organizator: NIJZ, območna enota Nova Gorica

Datum: 27. 10. 2021



### PROGRAM

|               |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.30 – 8.45   | Odprtje prijav na spletno povezavo                                                                                                                                                                                                                   |
| 8.45 – 8.50   | <b>Pozdravni nagovor gostitelja</b><br><i>pridr. prof. dr. Marko Vudrag, dr. med., spec. higijene</i><br><i>predstojnik NIJZ OE Nova Gorica</i>                                                                                                      |
| 8:50 – 9:00   | <b>Pozdravni nagovor</b><br><i>Jožica Maučec Zakotnik, dr. med. spec., vodja</i><br><i>Nacionalnega programa za duševno zdravje Mira</i>                                                                                                             |
| 9:00 – 9.45   | <b>»Skupaj ZA duševno zdravje«</b><br>Regijski prispevek: primeri inovativnih praks,<br>sodelovanja in povezovanja na področju<br>duševnega zdravja v goriški regiji                                                                                 |
| 9:45 – 10:05  | <b>Psihična odpornost v vsakdanjem življenju – izvedba tehnike</b><br><b>Prizemljitev</b><br><i>mag. Alenka Tančič Grum, univ. dipl. psih.,</i><br><i>Nacionalni inštitut za javno zdravje</i>                                                       |
| 10:05 – 10:15 | Odmor                                                                                                                                                                                                                                                |
| 10.15 – 11.10 | <b>Duševno zdravje ni cilj, temveč pot – intervju</b><br><i>prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, dr. med., spec. psihiatrije</i><br><i>Aljoša Bagola, kreativni direktor, predavatelj in knjižni avtor</i><br><i>mag. Ksenija Horvat, voditeljica</i> |
| 11.10 – 11.15 | <b>Umetniški zaključek</b><br><i>dr. Tone Kregar, član skupine MI2,</i><br><i>direktor Muzeja novejšje zgodovine Celje</i>                                                                                                                           |
| 11.15         | <b>Zaključek srečanja</b>                                                                                                                                                                                                                            |