



## TEDEN DUŠEVNEGA ZDRAVJA



9. 10.–13. 10. 2017

Društvo ALTRA vas ob prihajajočem **Svetovnem dnevu duševnega zdravja**, ki bo **10. 10. 2017**, toplo **vabi na dogodke**, ki se bodo odvijali **ves teden**, tako v prostorih društva na Zaloški 40 v Ljubljani kot tudi v enoti na Prevaljah.

Letošnji **slogan** svetovnega dneva duševnega zdravja se glasi **»Duševno zdravje na delovnem mestu«**. Tematiko slogana bomo v društvu Altra nekoliko razširili in spregovorili o **pomenu dela, hobijih, ustvarjalnosti**. Tudi o odnosih in **tehnikah sproščanja**, ki nam lahko pomagajo, kadar delo postane prenaporno oz. ko nas preganjajo strahovi in neprijetni občutki, da nalogam in obveznostim, ki nam jih prinaša vsakodnevno življenje, ne bomo kos.

Namen **»Altrinega tedna duševnega zdravja«** je omogočiti tako članom, uporabnikom, simpatizerjem kot tudi širši javnosti brezplačno udeležbo na odličnih predavanjih in delavnicah, ki informirajo in izobražujejo o različnih temah s področja duševnega zdravja.

<b>ponedeljek, 9. 10. 2017</b> ob 10. uri	predavanje <b>»Delo in duševno zdravje«</b> red. prof. dr. Mojce Z. Dernovšek, dr. med., spec. psihiatrije
<b>torek, 10. 10. 2017</b> ob 10. uri	predavanje <b>»Delo, skupina, družba«</b> dr. Mirana Možine, dr. med., spec. psih., psihoterapevta
<b>sreda, 11. 10. 2017</b> ob 10. uri	delavnico <b>»S pomočjo tapkanja do sprostitve in dobrega počutja«</b> Snežane Kragelj, univ. dipl. pedagoginje in andragoginje, prof. sociologije, Master Coach NLP FT Delavnica bo namenjena seznanitvi s tehniko tapkanja (Emotional Freedom Techniques) oz. tehniko doseganja čustvene svobode, ki na enostaven in učinkovit pristop odpravlja telesne in čustvene tegobe, ki se ga lahko nauči vsak od nas. Z lahkim tapkanjem po akupresurnih točkah se telesu omogoči, da poišče in odpravi vzrok težav, ki se skrivajo v našem nezavednem.
<b>četrtek, 12. 10. 2017</b> ob 10. uri	predstavitev Altrine udeležbe na mednarodnem Erasmus projektu <b>»A comparative look on well-treatment in European's specialized institutions«</b> , ki je potekal od 17. do 22. septembra 2017 v Reimsu v Franciji; predstavila ga bosta Nuša Sotlar in Uroš Ciber
<b>petek, 13. 10. 2017</b> ob 10. uri	predavanje z delavnico <b>»S sproščanjem do bolj kvalitetnega življenja«</b> Marije Pike Bensa, delovne terapevtke in psihoterapevtke BA, pth. Delavnica bo namenjena učenju sprostitvenih tehnik, s pomočjo katerih preusmerimo pozornost od neprijetnih misli, sprostimo mišice in umirimo dihanje. S tem dosežemo psihično sprostitvev in ublažimo telesne znake tesnobe.

Toplo vabljeni na **praktične delavnice in predavanja**, kjer bomo z različnimi in uglednimi strokovnjaki spregovorili o oblikah pomoči in samopomoči.

Dr. Suzana Oreški,  
predsednica društva

