



# FESTIVAL DUŠEVNEGA ZDRAVJA

18. MAJ 2023  
MED 10:00 IN 19:00

GOSPODARSKO  
RAZSTAVIŠČE  
V LJUBLJANI

PREDAVANJA • DELAVNICE • SVETOVANJA • PREDSTAVITVE • STOJNICE

	PREDAVALNICA 1	PREDAVALNICA 2	PREDAVALNICA 3	PREDAVALNICA 4
11:00	<p>PREDAVANJE ZA MLADOSTNIKE</p> <p><b>HEJ, VASE POGLEJ!</b></p> <p>Ksenija Lekič</p>	<p>DELAVNICA ZA STAREJŠE</p> <p><b>VSAK TRENUTEK JE LAHKO NOV ZAČETEK</b></p> <p>Zdenka Katkič</p>	<p>DELAVNICA ZA MLADOSTNIKE</p> <p><b>DOBRO POČUTJE, DUŠEVNO ZDRAVJE IN INTERNET</b></p> <p>Ajda Petek in Marko Puschner</p>	<p>PREDAVANJE ZA BODOČE STARŠE</p> <p><b>NOSEČA SEM ... IN STRAH ME JE. KAJ PA ZDAJ?</b></p> <p>Zalka Drglin</p>
12:15	<p>DELAVNICA ZA VSE GENERACIJE</p> <p><b>KAJ LAHKO STORI DRŽAVA IN INSTITUCIJE TER NEVLADNE ORGANIZACIJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE BEGUNCEV?</b></p> <p>Anica Mikuš Kos</p>	<p>DELAVNICA ZA MLADOSTNIKE</p> <p><b>ANKSIOZNOST? NE, HVALA! GREM NA COOL KIDS.</b></p> <p>Jana Jarm in Polonca Čas</p>	<p>DELAVNICA ZA STAREJŠE</p> <p><b>ALI LAHKO UPOČASNIMO UPADANJE KOGNITIVNIH SPOSOBNOSTI V STAROSTI?</b></p> <p>Drago Perger</p>	<p>PREDAVANJE ZA BODOČE STARŠE</p> <p><b>KAKO LAHKO STARŠI PREPOZNA MO IN UMIRIMO STRES PRI SEBI IN OTROKU</b></p> <p>Petra Jelenko Roth</p>
13:30	<p>DELAVNICA ZA VSE GENERACIJE</p> <p><b>KRATKE TEHNIKE SPROŠČANJA</b></p> <p>Alenka Tančič Grum</p>	<p>PREDAVANJE ZA AKTIVNE NA DELOVNEM TRGU</p> <p><b>PREPREČIMO IZGORELOST</b></p> <p>Tina Bončina</p>	<p>DELAVNICA ZA VSE GENERACIJE</p> <p><b>O PETIH KORAKIH UČINKOVITE ASERTIVNE KOMUNIKACIJE</b></p> <p>Larisa Hartman in Petra Jovan</p>	<p>PREDAVANJE ZA VSE GENERACIJE</p> <p><b>V LABIRINTU DRUŽBENIH OMREŽIJ: ISKANJE POVEZANOSTI, SPROSTITVE IN ODMIKA</b></p> <p>Špela Selak in Mark Žmavc</p>

Pridružujemo si pravico do spremembe programa.

Več informacij na  
[www.zadusevnozdravje.si](http://www.zadusevnozdravje.si)



Prijava na predavanja in delavnice na  
<https://anketa.nijz.si/a/94dff4e3>





# FESTIVAL DUŠEVNEGA ZDRAVJA

18. MAJ 2023  
MED 10:00 IN 19:00

GOSPODARSKO  
RAZSTAVIŠČE  
V LJUBLJANI

PREDAVANJA • DELAVNICE • SVETOVANJA • PREDSTAVITVE • STOJNICE

	PREDAVALNICA 1	PREDAVALNICA 2	PREDAVALNICA 3	PREDAVALNICA 4
15:30	<p>DELAVNICA ZA VSE GENERACIJE</p> <p>KRATKE TEHNIKE SPROŠČANJA</p> <p>Alenka Tančič Grum</p>	<p>PREDAVANJE ZA VSE GENERACIJE</p> <p>KAJ JE PSIHOLOŠKA PRVA POMOČ?</p> <p>Saška Roškar</p>	<p>PREDAVANJE ZA AKTIVNE NA DELOVNEM TRGU</p> <p>PREPREČIMO IZGORELOST</p> <p>Tina Bončina</p>	<p>PREDAVANJE ZA STARŠE</p> <p>KDAJ POISKATI POMOČ PRI PEDOPSIHIATRU</p> <p>Aleksander Koroša</p>
16:45	<p>DELAVNICA ZA STARŠE</p> <p>DRUŽINSKA E-PRAVILA</p> <p>Živa Ahac</p>	<p>DELAVNICA ZA VSE GENERACIJE</p> <p>Z ZDRAVIMI NAVADAMI DO DUŠEVNEGA ZDRAVJA</p> <p>Simon Brezovar</p>	<p>DELAVNICA ZA VSE GENERACIJE</p> <p>KAKO ZAČETI POGOVOR, KOMU ZAUPATI IN KDAJ SPREGOVORITI O TEŽAVAH V DUŠEVNEM ZDRAVJU?</p> <p>Sanja Cukut Krilič in Dino Manzoni</p>	<p>PREDAVANJE ZA AKTIVNE NA DELOVNEM TRGU</p> <p>DOBRO DUŠEVNO ZDRAVJE PRI DELU</p> <p>Tatjana Novak Šubara</p>
18:00	<p>DELAVNICA ZA STARŠE</p> <p>PRILAGAJANJE NA LOČITEV</p> <p>Irena Andolšek</p>	<p>DELAVNICA ZA VSE GENERACIJE</p> <p>KAKO PREMAGOVATI STISKO IN STRAHOVE SVOJCEV OSEB Z DEMENCO</p> <p>Štefanija L. Zlobec</p>	<p>DELAVNICA ZA VSE GENERACIJE</p> <p>KAKO ZAČETI POGOVOR, KOMU ZAUPATI IN KDAJ SPREGOVORITI O TEŽAVAH V DUŠEVNEM ZDRAVJU?</p> <p>Sanja Cukut Krilič in Dino Manzoni</p>	<p>PREDAVANJE ZA STARŠE</p> <p>MOČ PROGRAMOV ZA STARŠE IN UČITELJE ZA KREPITEV ODPORNOSTI IN ZDRAVEGA RAZVOJA OTROK</p> <p>Janja Batič in Marija Anderluh</p>

19:30

OKROGLA MIZA O DUŠEVNEM ZDRAVJU NA MINISTRSKI RAVNI

V glavni dvorani so na voljo tudi predstavitve aktivnosti s področja duševnega zdravja, živa knjižnica, ustvarjalni kotiček, telesne vaje, razbijanje mitov. Ob 13.30 pa krajša informativna svetovanja o pričakovanju poroda, o dojenju ter stresu in izgorelosti pri starših.