

DUŠEVNO ZDRAVJE GORENJSKE:

"Ejga, poskrb' zase!"

Gradimo vezi,
ustvarjamo skupnost.

Osamljenost v digitalni dobi.

Sklop delavnic ob
Svetovnem dnevu
duševnega zdravja.



16. oktober 2026
Avla Mestne občine Kranj



10.00 – 10.30
Predstava Glas odra:
Nekoč je bilo.



10.30–14.00
delavnice



**Psihiatrična bolnišnica Begunje –
predstavitve dejavnosti**

Predstavitve terapije s pomočjo psa –
Tačke pomagačke



**Center za krepitev zdravja Kranj –
Vdih, izdih**

Sprostitev, umiritev in stik s seboj.
Spoznajte tehnike sproščanja, ki so hitre in
učinkovite v različnih (stresnih) situacijah.



ŠENT – Kreativni možgančki

Ustvarjalnost kot pot do dobrega počutja.
Poslikava lesenih ploščic v obliki možganov.



Ozara – Z lesom v tem trenutku

Ustvarjalnost in prisotnost v sedanjem trenutku
s pomočjo lesenih miselnih igrač.



**CenterKontura – Glina brez peči,
ideje brez meja**

Ustvarjanje z DAS maso in izražanje skozi
umetnost.



**Ljudska univerza Kranj –
umovadba za bistre misli**

Vaje za spomin, razmišljanje in dobro počutje.



**Center za socialno delo –
Vrtljak čustev in Liquid Art**

Prepoznavanje čustev skozi ustvarjalnost
in namizne didaktične igre.



**LOGOUT – Tvegani in varovalni
dejavniki pri uporabi pametnih naprav**

Kako tehnologija vpliva na naše odnose, počutje in
povezanost. Izpolnite test digitalne zasvojenosti in
spoznajte kako povečati varnost v spletnih okoljih.

Vabljeni na delavnice, kjer bomo skupaj ustvarjali, se gibali, povezovali in
skrbeli za svoje duševno zdravje.



Deli izkušnjo. Prisluhni zgodbi. Naredimo spremembo.

