

Brezplačni dogodki v NOVEMBRU

v Točki moči – Večgeneracijskem družinskem centru Cerknica

5.11. ob 18:30



Sara Isaković: Zakaj smo tako težko pozitivni?

Naša narava je poskrbela za to, da smo psihološko bolj negativni. V današnjem svetu pa se nam zdi, da nas nenehno napada lev (= stres), ki se mu je težko izogniti. Zato je treniranje 'pozitivnega' psihološkega stanja še toliko bolj pomembno. Sara Isaković je najuspešnejša slovenska plavalka, dobitnica srebrne olimpijske kolajne na Olimpijskih igrah v Pekingu leta 2008. Po končani diplomski na univerzi Berkeley in magistrski v San Diegu se je Sara začela ukvarjati z mladimi športniki, ki jim pomaga izvesti optimalen nastop v stresnih situacijah. Njeno poslanstvo je približati psihologijo nastopajočim in jo razložiti na praktičen, zabaven ter dostopen način.

12.11. ob 18h



Predavanje Maja Šter in Špela Novak: Učinkovite tehnike spopadanja z atopijskim dermatitisom in osebna zgodba

Nekatere rastline z učinkovanjem v našem telesu izkazujejo posebno moč, ki se kaže v dvigu odpornosti, lažjim prenašanjem stresa in splošno povečani psihofizični moči. Skoraj vse »močne« rastline so nadvse dobrodošle tudi za odpravljanje borelioze in vzporednih okužb. Med njimi izstopata japonski dresnik in divja ščetica. Predavanja organiziramo v sodelovanju z Društvom biodinamikov Notranjska.

13.11. ob 18h



Predavanje Sanja Lončar: Naravne rešitve za bolečine

Bolijo mišice, sklepi, hrbtenica, kolena...? V zadnjih desetih letih se je poraba analgetikov v Sloveniji povečala za kar 53%! Med desetimi najbolj pogosto predpisanimi zdravili v letu 2016 je kar 5 protibolečinskih zdravil! Pa bo naše življenje zato res postalo lažje ali se bomo kmalu znašli v še večjih težavah, ko nam bodo močne učinkovine poškodovale še želodec, jetra in ledvice? Sanja Lončar je urednica revije Skupaj za zdravje človeka in narave, vodilna predavateljica na področju zdrave prehrane v Sloveniji. Predavanje organiziramo v sodelovanju z Društvom biodinamikov Notranjska.

14.11. ob 18h



Potopisno predavanje Tanja Frbežar: Sanjski Mauritius

Tanja Frbežar je jamska vodnica v Križni jami in obenem tudi rada potuje v lastni režiji. Obiskala je tudi Mauritius, ki je zelo opevan s strani ljubiteljev lepih plaž in toplega vremena, predvsem pa poležavanja. Otok je vsekakor vreden ogleda in ustvari lepo popotniško pravljico. V potopisnem predavanju bo skušala predstaviti otoček, kakor ga je videla skozi svoje oči.

20.11. ob 18h



Predavanje Adriana Dolinar Zakaj navadni prehlad prepogosto vodi v resne težave?

Prehladi niso velika zdravstvena težava... vsaj ne, dokler jih ne zapletemo! Če ste tudi vi prepričani, da se prehlada ne da »zdraviti« brez sredstev za zaviranje kašlja, vročine, ... ste na dobri poti, da se ta razvije v angino, bronhitis, ... kjer brez antibiotikov ne gre. To pa ni najhuje, kajti začaran krog težav se zdaj šele začne. Zgaga, zaprtje, diareja, glivična vnetja, slabokrvnost, kronična utrujenost, razdražljivost, depresija, demenca, revma, ... Dobra novica je, da se tem težavam lahko izognemo, če le vemo kako se navadnega prehlada in ostalih težav z dihalni lahko lotimo učinkovito, na celosten in naraven način. Predavanje organiziramo v sodelovanju z Medilek Cerknica.

27.11. ob 18h



Predavanje dr. Šejla Gazibara: ABC demence

Na predavanju bomo predstavili pojma spomin in demenca, razložili kako prepoznamo demenco in koga demenca prizadene. Odgovorili bomo na vprašanje ali je upad spomina s starostjo neizogiben in predstavili vrste demence, predstavili bomo načine zdravljenja demence in pristope, ki so ustrezni za obravnavo bolnikov z demenco in predstavili preventivne ukrepe. Seznanili vas bomo z informacijami kam in na koga se svojci lahko obrnejo, v primeru, da bodo zaradi demence potrebovali pomoč. Predavanje organiziramo v sodelovanju z DEOS Cerknica.

29.11. ob 19h

Rožnate urice: druženje bolnikov z izkušnjo raka