

Mreža za duševno zdravje vabi, ob obeležitvi svetovnega dne duševnega zdravja (10. 10. 2020), na dogodek

# »OD STISKE DO REŠITVE«

Rete per la salute mentale invita, alla giornata mondiale della salute mentale, all'evento

# »DAL MALESSERE AL BENESSERE«

5. 10. - 9. 10. 2020

Medsebojni odnosi – pogovor z osnovnošolci MOK. Relazioni interpersonali – conversazione.

Tatjana Bočaj, dms. ZVC, ZD Koper

## PONEDELJEK, 5. 10. 2020

**9.00** **Positivni učinki telesne dejavnosti na duševno zdravje:** Pohod: Žusterna – Izola – Žusterna. V primeru slabega vremena ali dežja bo organizirana vadba za udeležence. Zbirno mesto - Makadamsko parkirišče Žusterna, v primeru slabega vremena Plezalni center Koper/ telovadnica ZVC ZD Koper, Ljubljanska c. 2b, Koper  
**I benefici dell'attività fisica per la salute mentale:** Camminata: Giusterna -Isola- Giusterna. In caso di maltempo o pioggia, verrà organizzato l'allenamento per i partecipanti. ZD Koper, ZVC, Nina Savič, dipl. fth, Gordana Šokić, dms.  
**Obvezne prijave na tel. (Iscrizione obbligatoria): 070 680 886 ali 031 639 101.**

**9.00 in 17.00**  
**Delavnica: »Tehnike sproščanja«,** Laboratorio: »**Tecniche di rilassamento**«, ZVC, ZD Koper, Elvira Blaškovič, dms., Sejna soba ZD Koper – center Sejna soba ZD Koper – center, Dellavallejeva 3, Koper.  
**Obvezne prijave na tel. (Iscrizione obbligatoria al tel.) 070 690 644**

**16.00 - 19.00**  
**Postaje za celostno zdravje (prikaz zdravega krožnika, psihološki kotiček, testiranje telesne pripravljenosti).** Stazioni di salute olistica (esposizione di un piatto sano, angolo psicologico, test di fitness), ZVC, ZD Sežana, Partizanska cesta 24, Sežana.

**16.00 – 19.00**  
**Zdravstvenovzgojne postaje – Celostna podpora duševnemu zdravju (predstavitev delovanja ZVC). Supporto olistico per la salute mentale (presentazione di ZVC).** ZVC, ZD Sežana. Prostorji Krajevne skupnosti

## SOBOTA, 10. 10. 2020

**9.00 – 12.00**  
**Delavnica: "Tesnoba brez zdravil" - predstavitev raznih oblik samopomoči pri tesnobi.** Laboratorio: „**Ansia senza medicinali**“ - **Rappresentazione di varie forme di auto aiuto in stato di ansia** ZD Ilirska Bistrica, ZVC: Nataša Jenko, dipl.m.s., Dijana Godec, dipl.m.s, Tamara Povh, univ. dipl. psihologinja, Andrea Komen, dipl. fizioterapevtka. Dom na Vidmu, Ilirska Bistrica, Gregorčičeva cesta2, Ilirska Bistrica

## SODELUJOČE ORGANIZACIJE:

1. Nacionalni inštitut za javno zdravje, OE Koper
2. Šent – slovensko združenje za duševno zdravje, Šent Koper
3. Zdravstveni dom Koper, Zdravstveno vzgojni center
4. Zdravstveni dom Izola, Center za krepitev zdravja
5. Zdravstveni dom Piran, Center za krepitev zdravja
6. Zdravstveni dom Sežana, Zdravstveno vzgojni center
7. Zdravstveni dom Postojna, Center za krepitev zdravja
8. Zdravstveni dom Ilirska Bistrica, Zdravstveno vzgojni center
9. Center za socialno delo Južna Primorska: Krizni center za žrtve nasilja Južna Primorska, Krizni center za otroke in mladostnike – Marelična hiša; Regijska varna hiša Kras, koordinatorica za preprečevanje nasilja, koordinatorica obravnave v skupnosti
10. Društvo za nenasilno komunikacijo, enota Koper
11. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Koper
12. UP Inštitut Andrej Marušič, Slovenski center za raziskovanje samomora
13. Društvo center za psihoterapijo in psihosocialno pomoč Koper
14. Univerzitetna športna zveza Primorske
15. Zavod Modri december, Zavod za spodbujanje zavedanja avtizma in aspergerjevega sindroma Koper
16. Art kino Odeon, Center za kulturo šport in prireditve Izola
17. Zavod za mladino, kulturo in turizem Koper

## TOREK, 6. 10. 2020

**9.00 - 17.00**  
**Delavnica: »Medosebni odnosi«,** Laboratorio: »**Relazioni interpersonali**«, ZVC, ZD Koper, Marina Glavina, dms. Sejna soba ZD Koper – center, Dellavallejeva 3, Koper.  
**Obvezne prijave na tel. (Iscrizione obbligatoria): 031 822 211**

**9.00** **Rekreativni pohod za duševno zdravje.** Un'escursione ricreativa per la salute mentale; start izpred Zdravstvenega doma Postojna, CKZ Postojna, ZD Postojna, Prečna ulica 2, 6230 Postojna

## SREDA, 7. 10. 2020

**17.30** **Delavnica fraktalne risbe.** Laboratorio di disegno frattale., Tina Nanut, Šent Koper. Mestna knjižnica Izola, Ulica Osvobodilne fronte 15, Izola  
**Obvezna prijave/iscrizione obbligatoria: tina.nanut@dc.sent.si ali /o 05 622 14 84**

## PONEDELJEK, 12. 10. 2020

**8.00 – 12.00**  
**Stojnica: Celostna podpora duševnemu zdravju - predstavitev delovanja ZVC, Supporto olistico per la salute mentale (presentazione di ZVC).** ZD Sežana, ZVC, Sežanska tržnica.

**9.00 – 11.00**  
**Dan odprtih vrat: Predstavitev dejavnosti ZD, ogled novih prostorov ZD in CJZ – informativna stojnica.** Porte aperte del poliambulatorio di Pirano. ZD Piran Lucija, Cesta solinarjev 1, Lucija Portorož

**10.00 – 13.00**  
**Izkustvena delavnica »Labirint nasilja«, »Labirinto della violenza«** Mreža pomoči žrtvam nasilja Južna Primorska/Organizzazioni di sostegno per le vittime di violenza: Društvo za nenasilno komunikacijo - Enota Koper/ Associazione per la comunicazione non violenta, Unità di Capodistria in CSD Južna Primorska/ Centro per assistenza sociale del Litorale (Krizni center za žrtve nasilja Južna Primorska/ Centro di pronta accoglienza per le vittime di violenza Južna Primorska, Regijska varna hiša Kras, Krizni center za otroke in mladostnike - Marelična hiša/ Centro di pronta accoglienza per minori - Marelična hiša, Služba za koordinacijo in pomoč žrtvam nasilja/ Servizio di coordinamento e aiuto alle vittime di violenza). Taverna Koper

**17.00 – 19.00**  
**Ali znam (po) skrbeti zase? – celostni pristop k duševnemu zdravju; sodelujejo psihologinja, fizioterapevtka in dietetik.** So prendermi cura di me stesso? ZD Piran Lucija, Cesta solinarjev 1, Lucija Portorož

**18.30** **Predavanje: »Aerobna vadba krepi duševno zdravje: Smernice in temelji za varno in učinkovito aerobno vadbo«** Lezione: »**L'esercizio aerobico migliora la salute mentale: linee guida e basi per un esercizio aerobico sicuro ed efficace**« ZD Izola, ZVC, Barbara Fritz Marzi, viš. fiz. ZD Izola, Ulica Oktobrske revolucije 11, Izola

## ČETRTEK, 8. 10. 2020

**9.00 – 12.00**  
**STROKOVNO SREČANJE (Conferenza professionale), NIJZ, OE Koper (video conferenza):**  
- Predavanje: »**Duševno zdravje v času rednih in izrednih razmer**«, Lezione: "La salute mentale nei tempi estremi e tempi normali"  
UP IAM SCSR,  
- Predavanje: »**Ravnanje s strahovi in paničnimi napadi**«, Lezione: »**Come gestire le paure e l'attacco di panico**« Aleksandra Meško, klinična psihologinja in psihoterapevtka,  
- Intervju: »**Pomembnost ohranjanja duševnega zdravja, tudi v časih, ko ni lahko**«, »**Come mantenere la salute mentale anche nei tempi più difficili**«, med igralcem Borutom Veselkom in njegovo hčerjo, psihologinjo Katarino Veselko  
- **Predstavitev službe za koordinirano obravnavo v skupnosti z opisi primerov iz prakse.** La presentazione dell'attività del Centro per l'assistenza sociale del Litorale con esempi pratici., Gigliola Kovač, univ.dipl.soc.del., Center za socialno delo Južna Primorska

**10.00** **Gibanje za duševno zdravje: od Kopra do Izole peš, na kolesu, z rolerji.** Zbirno mesto na začetku semedelske promenade; ŠENT Koper. **Obvezna prijave na: tina.nanut@dc.sent.si ali 05 662 14 84**  
**L'attività per la salute mentale: da Capodistria a Isola camminando, col bicicletta o pattini.** Punto d'incontro inizio di lungomare; ŠENT Koper. **Iscrizione obbligatoria: tina.nanut@dc.sent.si o 05 662 14 84**

**10.00** **Predavanje: »Kriv je stres.«,** Lezione: »**Lo stress è da biasimare.**« Polona Černigoj, dipl. psih., CKZ, ZD Postojna. Zelena dvorana, Večgeneracijski center Postojna, Ulica 1. maja 1b, 6230 Postojna

**17.00** **Positivni učinki telesne dejavnosti na duševno zdravje: Pohod: Žusterna – Izola – Žusterna.** V primeru slabega vremena ali dežja bo organizirana vadba za udeležence. Zbirno mesto - makadamsko parkirišče Žusterna, v primeru slabega vremena Plezalni center Koper/ telovadnica ZVC ZD Koper, Ljubljanska c. 2b, Koper  
**I benefici dell'attività fisica per la salute mentale: Camminata: Giusterna -Isola- Giusterna.** In caso di maltempo o pioggia, verrà organizzato l'allenamento per i partecipanti. ZD Koper, ZVC, Nina Savič, dipl. fth, Gordana Šokić, dms. **Obvezne prijave na tel. (Iscrizione obbligatoria): 070 680 886 ali 031 639 101.**

**17.00 - 19.00**  
**Predavanje: »Kako ustvarjam zame dobre odnose.«** Presentazione: »**Come posso creare rapporti buoni per me.**« Center za psihoterapijo in psihosocialno pomoč Koper, Rozana Bažec in Špela Šoštarčič. Univerza Koper, Atrij rektorata, Titov trg 4, Koper

## TOREK, 13. 10. 2020

**8.00 – 12.00**  
**Stojnica – Celostna skrb za zdravje (predstavitev delovanja ZVC). Supporto olistico per la salute mentale (presentazione di ZVC),** ZD Sežana, ZVC, Komen – pred trgovino Tuš.

**9.00** **Rekreativni pohod za duševno zdravje.** Un'escursione ricreativa per la salute mentale. CKZ Postojna. Start izpred Krpanovega doma v Pivki, Prečna ulica 1, 6257 Pivka

## PETEK, 9. 10. 2020

**8.00 - 11.00**  
**Stojnica: Promocija duševnega zdravja. Promozione di salute mentale.** ZD Izola, CKZ, Ulica Oktobrske revolucije 11, Izola

**9.00 – 11.00**  
**Dan odprtih vrat – predstavitev – »Oblike pomoči pri CSD JP ob duševni stiski«,** Porte aperte: presentazione »**I servizi di aiuto del Centro per l'assistenza sociale del Litorale per le persone con problemi di disagio mentale**« CSD JP, Prisoje 1, Koper

**10.00** **Delavnica: Z raztezanjem do sprostitve.** Laboratorio: **Rilassarsi con lo stretching.** ŠOUP ŠZUP, Čevljarska ulica 27, 6000 Koper, večnamenski prostor

**19.00** **Projekcija filma: »Razbijalka sistema«,** Proiezione del film »**Systemsprenger**«, Art Kino Odeon, Center za kulturo, šport in prireditve Izola, Kraška 1, Izola

## SREDA, 14. 10. 2020

**14.00 – 18.00**  
**Dan odprtih vrat Zavod Modri december, Porte aperte dell'Istituto Modri December.** Muzejski trg 7, 1.nd, Koper

**18.30** **Predavanje: »O depresiji«** Presentazione: »**Sulla depressione**«, Domen Hartte, mag. psih., ZD Izola, Ulica Oktobrske revolucije 11, Izola

## ČETRTEK, 15. 10. 2020

**8.00 – 12.00**  
**Stojnica – Celostna skrb za zdravje (predstavitev delovanja ZVC). Supporto olistico per la salute mentale (presentazione di ZVC).** ZD Sežana, ZVC, Dutovlje - pred Bunčeto domo, Dutovlje 65

**10.00** **Predavanje: »Kriv je stres.«,** Lezione: »**Lo stress è da biasimare.**« Polona Černigoj, diplomirana psihologinja v CKZ, ZD Postojna. Dvorana Krpanovega doma, Prečna ulica 2, 6257 Pivka

**18.30** **Predavanje: »Spoprijemanje s stresom«** Lezione: »**Copiando con stress**« Ela Brečelj, univ. dipl. psih., ZD Izola, Ulica Oktobrske revolucije 11, Izola

## PETEK, 16. 10. 2020

**8.00 – 12.00**  
**Stojnica: Celostna skrb za zdravje (predstavitev delovanja ZVC). Supporto olistico per la salute mentale (presentazione di ZVC).** ZD Sežana, ZVC, Kozina – pred trgovino Tuš.

## TOREK, 20. 10. 2020

**8.00 – 12.00**  
**Stojnica: Celostna skrb za zdravje (predstavitev delovanja ZVC). Supporto olistico per la salute mentale (presentazione di ZVC).** ZD Sežana, ZVC, Materija – prostori PGD Materija.



Aktivnosti se bodo izvajale v skladu s priporočili NIJZ. Organizator si pridržuje pravico, da v primeru spremembe navodil za preprečevanje okužbe s SARS-CoV-2 odpove določene ali vse aktivnosti iz programa.

Le attività saranno svolte in accordo con le raccomandazioni della NIJZ. L'organizzatore si riserva il diritto di annullare alcune o tutte le attività del programma in caso di modifica delle istruzioni per la prevenzione dell'infezione da SARS-CoV-2.