



Koper / Capodistria 2025

FESTIVAL

DUŠEVNEGA ZDRAVJA

della SALUTE MENTALE

PREDAVANJE		DELAVNICA	
Predavalnica 1	Predavalnica 2	Predavalnica 3	Predavalnica 4
11:00 ODRAŠČANJE V DIGITALNI DOBI – SKRBI IN IZZIVI STARŠEV Nina Ukmar Mezinec	ZDRAVE NAVADE IN JASNE PRIORITETE – KLJUČ DO BOLJŠEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA Simon Brezovar	SPOPRIJEMANJE S TESNOBO – ISKANJE RAVNOVESJA TELESA IN DUHA Deborah Kompara	STRES POD NADZOROM – TEHNIKE, KI NAM LAHKO POMAGAJO Helena Jeriček Klajnšček
30 min odmor			
12:30 UMETNA INTELIGENCA V PSIHOLOGIJI – ORODJE, SOGOVORNIK ALI NADOMESTEK Patrik Senica	OSAMLJENOST – KAJ SE MLADI LAHKO NAUČIJO OD STAREJŠIH Martina Mravlja	KO SKRBI PREGLASIJO RAZUM – KAKO OBRNITI TOK SVOJIH MISLI Domen Kralj	SPOZNAVANJE PSIHODRAMSKIH TEHNIK Miša Bakan
30 min odmor			
14:00 DUŠEVNO ZDRAVJE V ČASU VOJN, NARAVNIH NESREČ IN GOSPODARSKE NEGOTOVOSTI Eva Sedlašek in Hana Stela Hrovatin	KAKOVOSTNO SPANJE ZA BOLJŠE TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE Barbara Gnidovec Stražišar	KAKO PRISTOPITI, KO ME SKRBI, DA NEKDO PIJE PREVEČ ALKOHOLA Maja Roškar in Janja Milič	PREKOMERNA RABA INTERNETA – IZOGNI SE PASTEM DIGITALNIH TEHNOLOGIJ Rok Gumzej
30 min odmor			
15:30 IZGORELOST – KAKO JO PREPOZNATI IN PREMAGATI Maja Smrdu	OD NEPRIJETNIH ČUSTEV DO POZITIVNIH SPREMEMB – KAKO OBVLADATI SVOJA ČUSTVA Maja Frencl Žvanut	JAZ SEM V REDU, TI SI V REDU – ASERTIVNA KOMUNIKACIJA ZA VSAK DAN Mojca Tavčar in Lara Dujc	OSKRBA OSEB Z DEMENCO V DOMAČEM OKOLJU Tatjana Cvetko
30 min odmor			
17:00 BOLJŠI ODNOSI NA DELOVNEM MESTU Mirko Ilić	SKUPINE ZA SAMOPOMOČ VRAČAJO MOČ Sara Schwartzman	ČUJEČE SOOČANJE Z VSAKODNEVNIMI IZZIVI Nina Krohne	KAKO IZBOLJŠATI KOMUNIKACIJO V DRUŽINI IN PARTNERSKEM ODNOSU Saša Ribič

Predavanja in delavnice bodo potekale na Fakulteti za management Univerze na Primorskem

INTERAKTIVNE DELAVNICE

14.15–15.00	»Stik z otroškim delom - Viri moči« (Tehnike sproščanja) Izvoja: Saša Ribič, Lokacija: notranje dvorišče Armerija
16.00–16.45	»Meditacija v gibanju« (Tehnike sproščanja) Izvoja: Špela Šoštarič, Lokacija: notranje dvorišče Armerija
17.00–17.45	»V iskanju notranjega miru: Čuječnost za regulacijo čustev« (Tehnike sproščanja) Izvoja: Maja Frencl Žvanut, Lokacija: notranje dvorišče Armerija
11.00–12.00	»Tihobralna zabava z UP« Organizator: Tiho branje - tihobralna zabava, Lokacija: notranje dvorišče Armerija
11.00–11.20 15.00–15.20	»Elementi čuječnosti v glini – Clayfulness« Organizator: Zavod Cona B.P. Zavod za vseživljenjsko učenje, ustvarjanje in dobro počutje, Lokacija: desno od vhoda v koprsko stolnico
11.00–12.00 16.00–17.00	»S tačko v roki« (delavnica za otroke) Organizator: Slovensko društvo za terapijo s pomočjo psov Tačke pomagačke, Lokacija: Park pri Vergerijevem trgu
12.00–13.00 17.00–18.00	»Zakaj so tačke zdravilne« (delavnica za odrasle) Organizator: Slovensko društvo za terapijo s pomočjo psov Tačke pomagačke, Lokacija: Park pri Vergerijevem trgu

11.30–14.50

Oloop – Zavod za tekstilno umetnost in oblikovanje – delavnica
Organizator: Kulturni bazar: desno od vhoda v koprsko stolnico



Živa knjižnica

Lokacija: Zelenica pri MO Koper



Častno pokroviteljstvo predsednice Republike Slovenije dr. Nataše Pirc Musar



Nacionalni inštitut za javno zdravje



MESTNA OBČINA KOPER
COMUNE CITTA' DI CAPODISTRIA



NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA



Slovenska tiskovna agencija
Slovenian Press Agency



primorske novice



Radio Koper