

Potek in izvedba aktivnosti Osrednjeslovenske skupine 2022

Vsak dan

8:00 – jutranja telovadba za bolnike s FM po zoomu

JANUAR

14.01.2022 telovadba s Primožem po zoomu

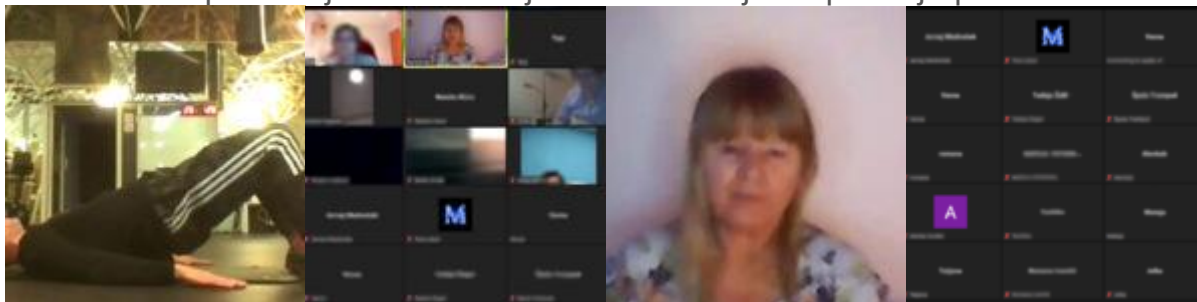
17.01.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

18.01.2022 srečanje skupine preko Zooma

28.01.2022 telovadba s Primožem po zoomu

29.01.2022 sprehod iz Mosteca na Rožnik

31.01.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu



FEBRUAR

02.02.2022 telovadba s Primožem v živo sreda + petek

11.02.2022 telovadba s Primožem po zoomu

14.02.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

15.02.2022 srečanje skupine preko Zooma

22.02.2022 predavanje: Sedenje in aktiven življenjski slog s Tejo

25.02.2022 telovadba s Primožem po zoomu

28.02.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu



MAREC

05.03.2022 izlet na Rakitno s sprehodom okoli jezera

11.03.2022 telovadba s Primožem po zoomu

14.03.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

15.03.2022 srečanje skupine preko Zooma

19.03.2022 dan zdravja v Termah Snovik

25.03.2022 telovadba s Primožem po zoomu

27.03.2022 sprehod po rekonstrukciji ceste skozi Črno vas z ogledom poteka pilotiranja barjanskega terena in ogledom Cerkev sv. Mihaela arhitekta Jožeta Plečnika

28.03.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

31.03.2022 predavanje: (Ne)razumevanje človeške narave z Neno



APRIL

05.04.2022 predavanje: Možganska gimnastika z Matejo iz Zavoda Prosum

07.04.2022 predavanje, delavnica in praktične vaje: logoterapija z Ano 1/6

08.04.2022 telovadba s Primožem po zoomu

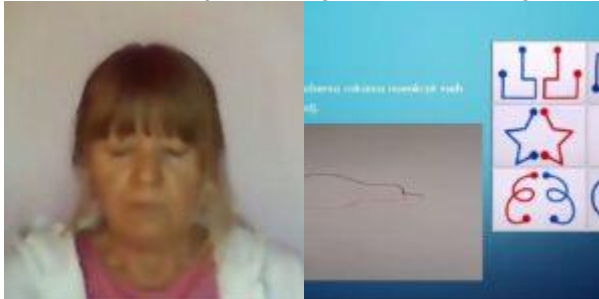
11.04.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

21.04.2022 sprehod iz Mosteca na Rožnik

21.04.2022 predavanje, delavnica in praktične vaje: logoterapija z Ano 2/6

22.04.2022 telovadba s Primožem po zoomu

25.04.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu



MAJ

06.05.2022 predavanje, delavnica in praktične vaje: logoterapija z Ano 3/6

06.05.2022 telovadba s Primožem po zoomu

09.05.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

14.05.2022 Fibrosvet – ozaveščanje o fibromialgiji in dan ustanovitve društva letos v Novi Gorici

Spremljal nas je CKZ Nova Gorica, ki je opravljal meritve sladkorja, krvnega tlaka, gibljivosti in spretnosti.

Predavanja: Predlog smernic za celostno obravnavo in oceno delazmožnosti bolnikov s fibromialgijo z Tino Rozman, dr. med., spec. MDPŠ (Uri Soča) in Pomen logoterapije za življenje s fibromialgijo z Ano

Za zaključek smo se pomerili na Fibroigrah v ročnih spretnostih, spretnostih spomina in koncentracije

17.05.2022 srečanje skupine na Livadi

19.05.2022 predavanje in praktični prikaz: S tehnikami samo masaže, relaksacije in razgibalnih vaj z Natašo

20.05.2022 predavanje, delavnica in praktične vaje: logoterapija z Ano 4/6

20.05.2022 telovadba s Primožem po zoomu

23.05.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu



JUNIJ

02.06.2022 predavanje, delavnica in praktične vaje: logoterapija z Ano 5/6

03.06.2022 telovadba s Primožem po zoomu

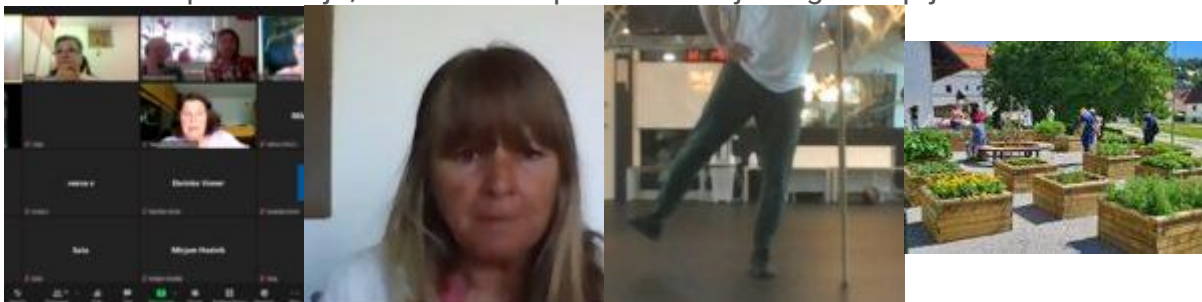
04.06.2022 izlet v Ivančno Gorico z ogledom Samostana in predavanjem v samostanski lekarni o zeliščih, ki nam lahko pomagajo pri premagovanju bolečine

06.06.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

13.06.2022 predavanje s predstavitevijo hiperbarične komore, ki jo je predstavila Kristina iz podjetja Pagal d.o.o.

14.06.2022 srečanje skupine na Livadi

23.06.2022 predavanje, delavnica in praktične vaje: logoterapija z Ano 6/6



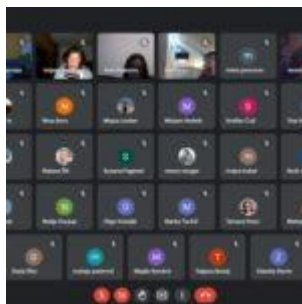
JULIJ/AVGUST – počitnice

SEPTEMBER

08.09.2022 javno ozaveščanje na Festivalu Lupa v Ljubljani

20.09.2022 srečanje skupine po zoomu

29.09.2022 predavanje: Vzroki in načini izboljšanja fibromialgije z vidika tradicionalnih medicin z Veroniko in Urošem iz Slovenskega društva Hildegardine medicine



OKTOBER

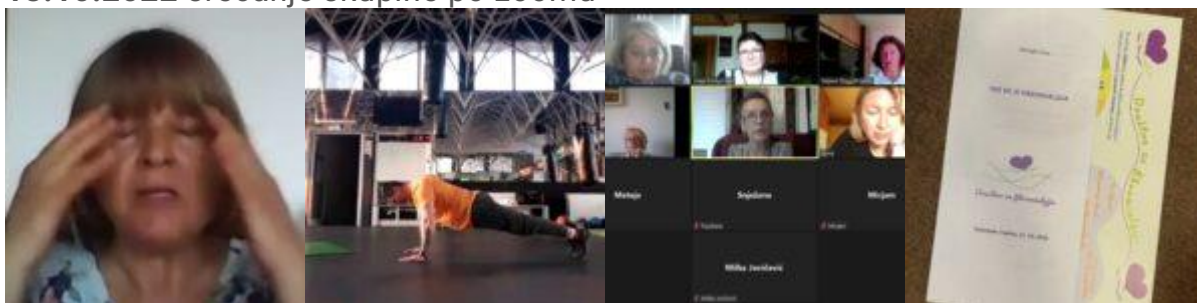
03.10.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

06.10.2022 ogled Plečnikove hiše in sprehod ob Gradaščici

11.10.2022 Okrogla miza – predavanja: Obravnava fibromialgije na primarnem, sekundarnem in terciarnem nivoju – prim. dr. Nena Kopčavar Guček, Nizko intenzivno vnetje in kronična bolečina – Helena Jamnik, dr. med., Sodobni pogledi na nastanek fibromialgije in vloga vnetja – prof. dr. Marjan Zaletel in Kam v okviru bolečine umestimo fibromialgijo – dr. Gorazd Požlep

17.10.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

18.10.2022 srečanje skupine po zoomu



NOVEMBER

05.11.2022 predavanje v CKZ Logatec: Zdravo jem, zdravo živim in metode sproščanja. Raztezne vaje z Alenko Jaklič Jerič ter ogled Logaških jam – najmanjši in največji vhod v jamo

07.11.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

09.11.2022 Telovadba na OŠ Vodice

14.11.2022 Telovadba s Primožem po zoomu

15.11.2022 kreativna delavnica – srečanje in izdelovanje voščilnic

16.11.2022 voden ogled znamenitosti Grosuplja s knjižnico ter sproščanje na literarno – glasbenem večeru z Bojano in Urošem

16.11.2022 Telovadba na OŠ Vodice (odpadla)

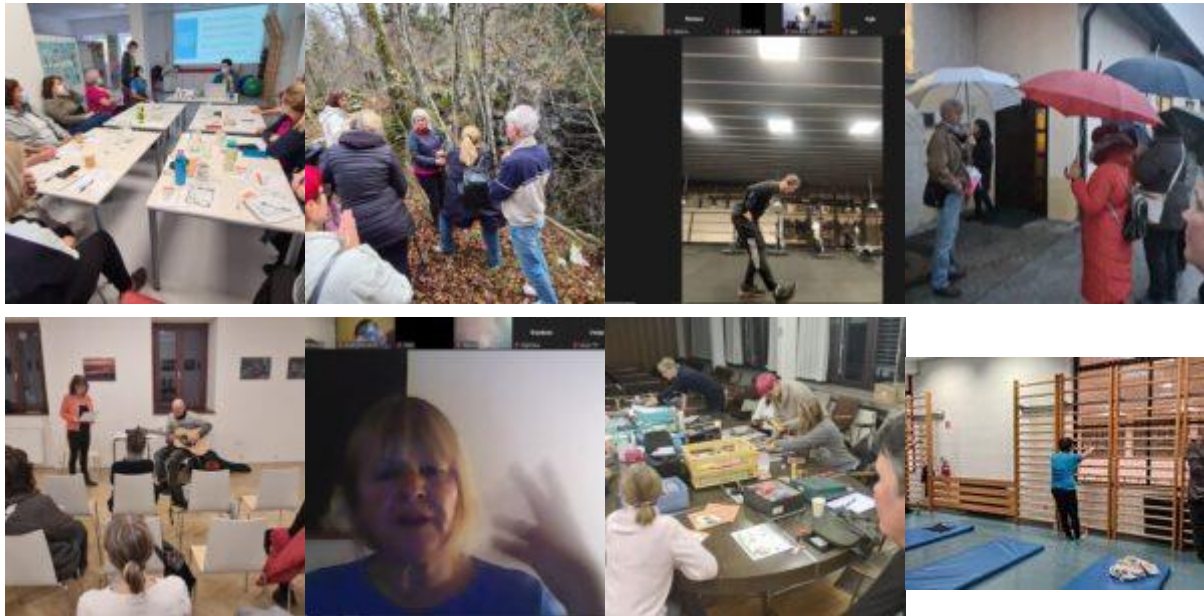
21.11.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

23.11.2022 Telovadba na OŠ Vodice

23.11.2022 predavanje: Kaj vse je mogoče, v kolikor izbereš sebe s Suzano

28.11.2022 Telovadba s Primožem po zoomu

30.11.2022 Telovadba na OŠ Vodice s Tilnom



DECEMBER

05.12.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

12.12.2022 Telovadba s Primožem po zoomu

15.12.2022 Terme Snovik

17.12.2022 Terme Snovik

19.12.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

20.12.2022 srečanje skupine – sprehod po praznični Ljubljani

20.12.2022 Smejalna tehnika sproščanja z Martino

