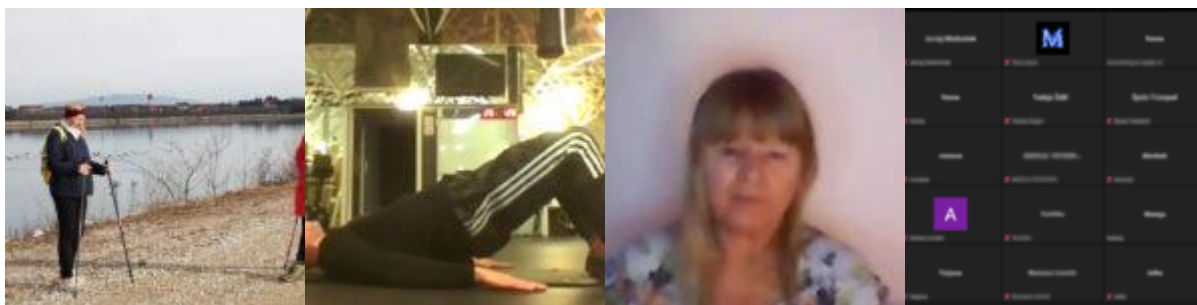


Aktivnosti Posavske skupine 2022

Vsak dan – jutranja telovadba za bolnike s FM preko zooma

JANUAR

- 11.01.2022 srečanje skupine preko zooma
- 12.01.2022 telovadba
- 13.01.2022 hidrovadba – Terme Paradiso
- 14.01.2022 telovadba s Primožem po zoomu
- 17.01.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu
- 19.01.2022 telovadba
- 20.01.2022 hidrovadba – Terme Paradiso
- 26.01.2022 telovadba
- 27.01.2022 hidrovadba – Terme Paradiso
- 28.01.2022 telovadba s Primožem po zoomu
- 29.01.2022 pohod ob Brežiškem jezeru
- 31.01.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu



FEBRUAR

- 01.02.2022 srečanje skupine preko zooma
- 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
- 18.02.2022 telovadba v CKZ
- 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

- 02.03.2022 srečanje skupine preko zooma
- 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
- 17.03.2022 hidrogimnastika v Paradiso
- 18.03.2022 pohod ob Brežiškem jezeru
- 25.03.2022 telovadba s Primožem po zoomu
- 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
- 06.04.2022 telovadba
- 07.04.2022 hidrovadba – Terme Paradiso
- 08.04.2022 telovadba s Primožem po zoomu
- 11.04.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu
- 13.04.2022 telovadba
- 14.04.2022 hidrovadba – Terme Paradiso
- 20.04.2022 telovadba
- 21.04.2022 hidrovadba – Terme Paradiso
- 22.04.2022 telovadba s Primožem po zoomu
- 25.04.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu



MAJ

- 03.05.2022 pohod in srečanje v okolici Krškega
- 04.05.2022 telovadba
- 05.05.2022 hidrovadba – Terme Paradiso
- 06.05.2022 telovadba s Primožem po zoomu

09.05.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu
11.05.2022 telovadba
12.05.2022 hidrovadba – Terme Paradiso
14.05.2022 Fibrosvet – ozaveščanje o fibromialgiji in dan ustanovitve društva 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 na Fibrograh pomerili v ročnih spretnostih, spretnostih spomina in koncentracije
18.05.2022 telovadba
19.05.2022 hidrovadba – Terme Paradiso
19.05.2022 predavanje in praktični prikaz: S tehnikami samo masaže, relaksacije in razgibalnih vaj z Natašo
20.05.2022 telovadba s Primožem po zoomu
23.05.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu
25.05.2022 telovadba
26.05.2022 hidrovadba – Terme Paradiso



JUNIJ

01.06.2022 telovadba
02.06.2022 hidrovadba – Terme Paradiso
03.06.2022 telovadba s Primožem po zoomu
 zeliščih, ki nam lahko pomagajo pri premagovanju bolečine
06.06.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu
08.06.2022 telovadba
09.06.2022 hidrovadba – Terme Paradiso
13.06.2022 predavanje s predstavitevijo hiperbarične komore, ki jo je predstavila Kristina iz podjetja Pagal d.o.o.
15.06.2022 telovadba
16.06.2022 hidrovadba – Terme Paradiso
18.06.2022 dan zdravja v Thermani Laško



JULIJ/AVGUST – počitnice

SEPTEMBER

01.09.2022 hidrovadba – Terme Paradiso

06.09.2022 srečanje skupine

07.09.2022 telovadba

08.09.2022 hidrovadba – Terme Paradiso

14.09.2022 telovadba

15.09.2022 hidrovadba – Terme Paradiso

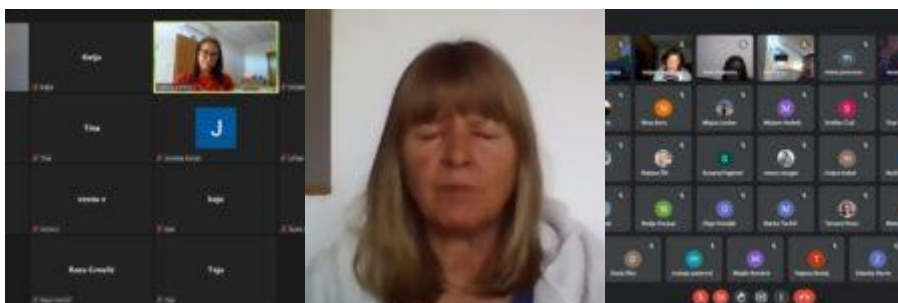
21.09.2022 telovadba

22.09.2022 hidrovadba – Terme Paradiso

28.09.2022 telovadba

29.09.2022 hidrovadba – Terme Paradiso

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

04.10.2022 srečanje skupine

05.10.2022 telovadba

06.10.2022 hidrovadba – Terme Paradiso

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

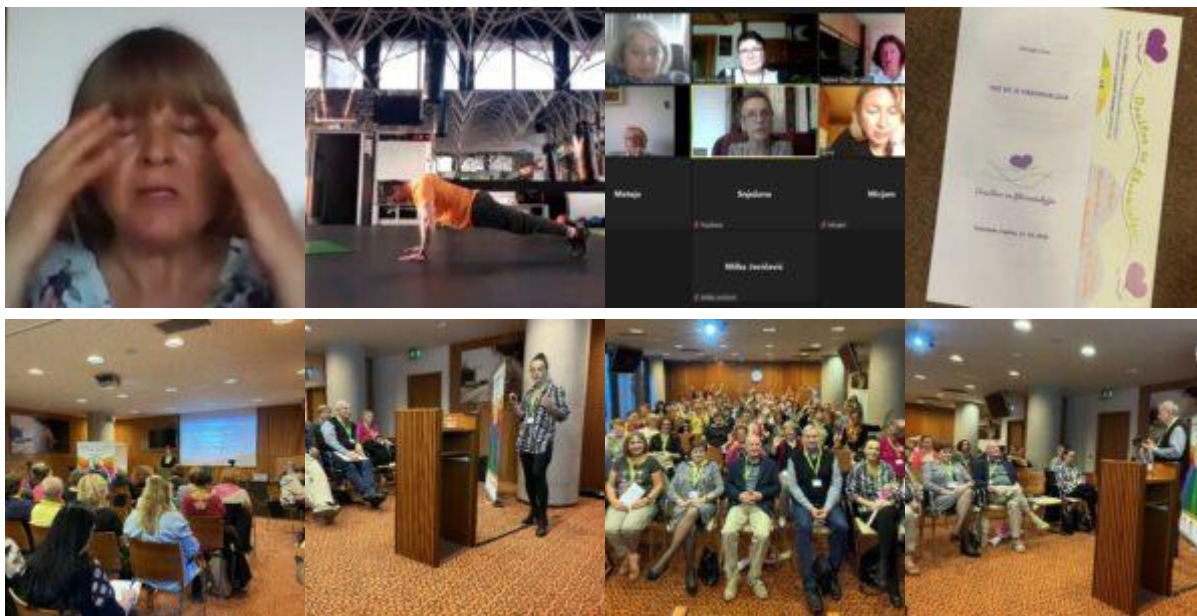
12.10.2022 telovadba

13.10.2022 hidrovadba – Terme Paradiso

17.10.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

19.10.2022 telovadba

20.10.2022 hidrovadba – Terme Paradiso



NOVEMBER

03.11.2022 hidrovadba – Terme Paradiso

07.11.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

09.11.2022 telovadba

10.11.2022 hidrovadba – Terme Paradiso

14.11.2022 Telovadba s Primožem po zoomu

16.11.2022 telovadba

17.11.2022 hidrovadba – Terme Paradiso

21.11.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

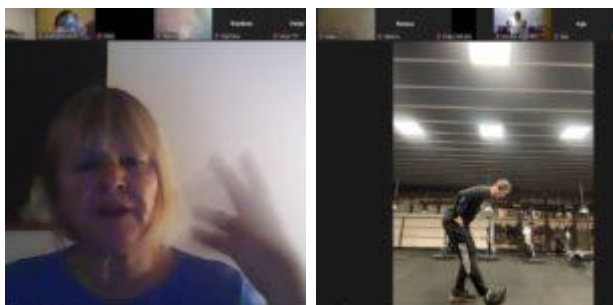
23.11.2022 telovadba

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

24.11.2022 hidrovadba – Terme Paradiso

28.11.2022 Telovadba s Primožem po zoomu

30.11.2022 telovadba



DECEMBER

01.12.2022 hidrovadba – Terme Paradiso

05.12.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

07.12.2022 telovadba

08.12.2022 hidrovadba – Terme Paradiso

- 12.12.2022 Telovadba s Primožem po zoomu
- 13.12.2022 zaključno srečanje
- 14.12.2022 telovadba
- 15.12.2022 hidrovadba – Terme Paradiso
- 19.12.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu
- 20.12.2022 Smejalna tehnika sproščanja z Martino
- 21.12.2022 telovadba
- 22.12.2022 hidrovadba – Terme Paradiso

