

## Aktivnosti Soča Goriške skupine 2022

### **Vsak dan:**

**8:00** - jutranja telovadba za bolnike s FM preko zooma

**Tedensko:** telovadba in hidrovadba

**Mesečno:** pohodi

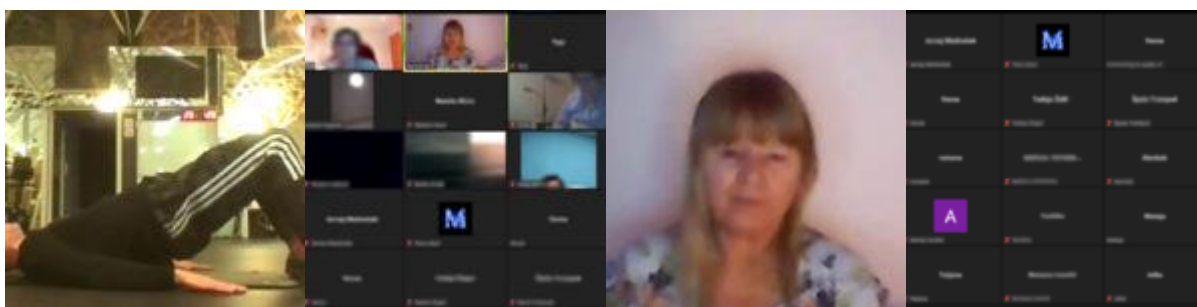
### **JANUAR**

**14.01.2022** telovadba s Primožem po zoomu

**17.01.2022** sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

**28.01.2022** telovadba s Primožem po zoomu

**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

**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**

**11.03.2022** telovadba s Primožem po zoomu

**14.03.2022** sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

**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

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

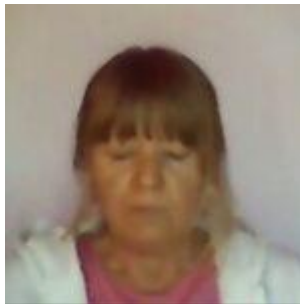
**08.04.2022** telovadba s Primožem po zoomu

**11.04.2022** sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

**21.04.2022** 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

**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

**06.06.2022** sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

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

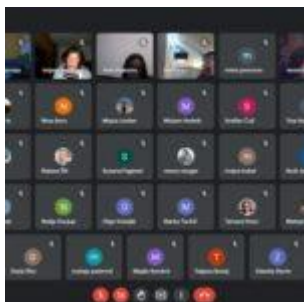
**23.06.2022** predavanje, delavnica in praktične vaje: logoterapija z Ano 6/6



**JULIJ/AVGUST** – počitnice

## **SEPTEMBER**

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

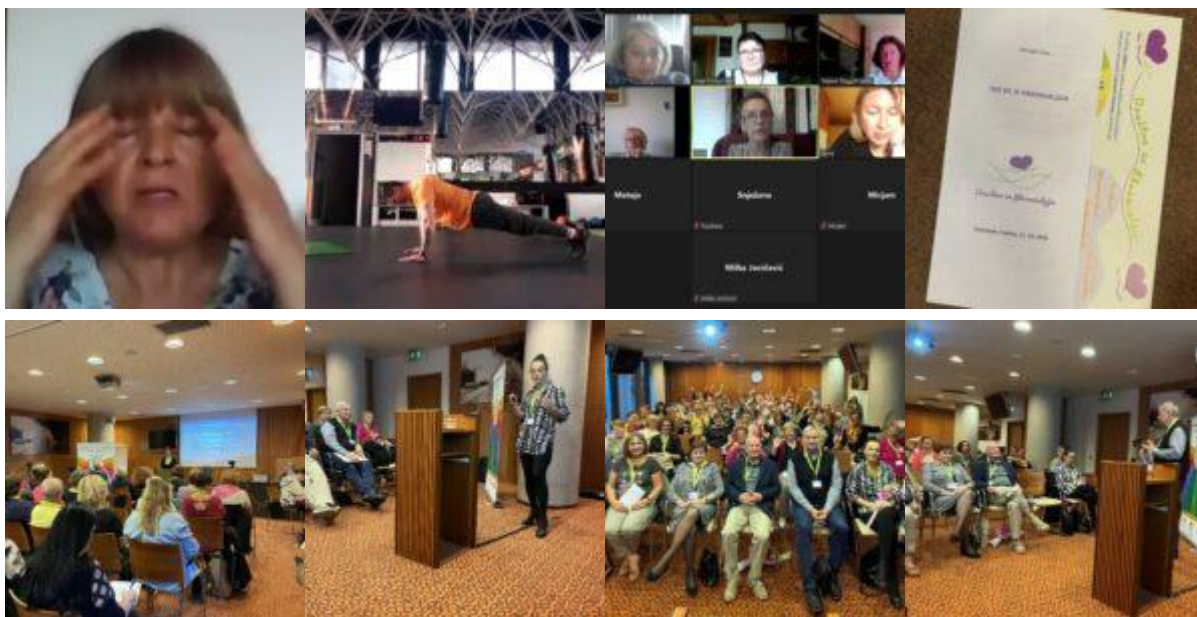


## **OKTOBER**

**03.10.2022** sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

**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



## **NOVEMBER**

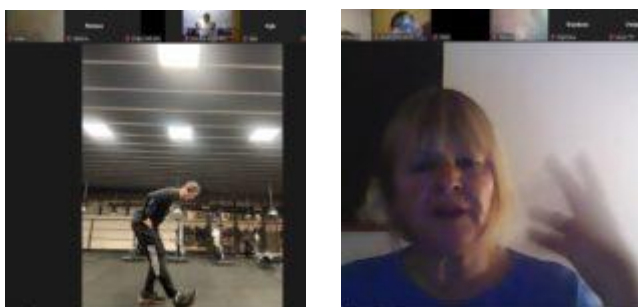
**07.11.2022** sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

**14.11.2022** Telovadba s Primožem po zoomu

**21.11.2022** sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

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

**28.11.2022** Telovadba s Primožem po zoomu



## **DECEMBER**

**05.12.2022** sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

**12.12.2022** Telovadba s Primožem po zoomu

**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

