

## Potek in izvedba aktivnosti Gorenjske skupine 2022

### Vsak dan

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

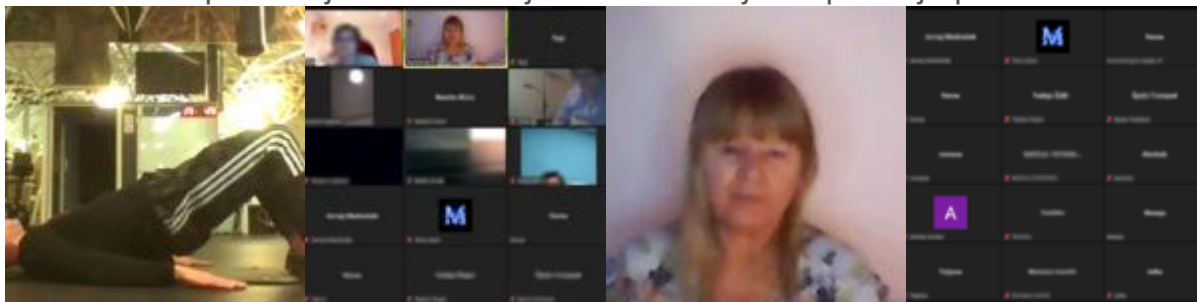
### JANUAR

14.01.2022 telovadba s Primožem po zoomu

17.01.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

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

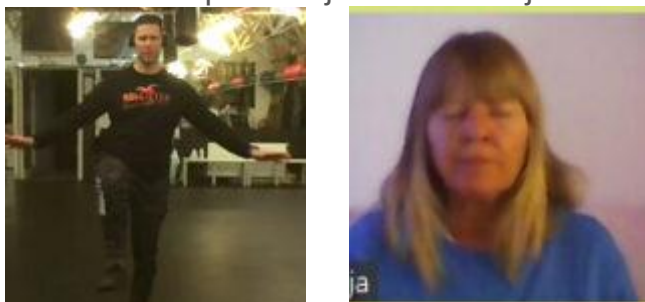
11.02.2022 telovadba s Primožem po zoomu

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

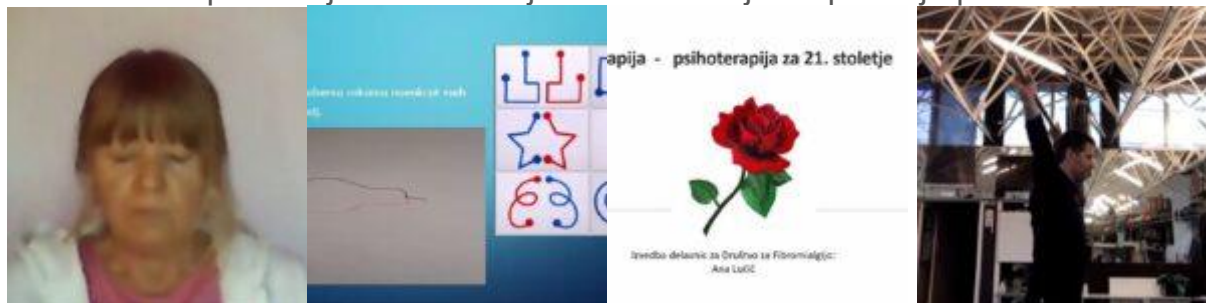
**08.04.2022** telovadba s Primožem po zoomu

**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.

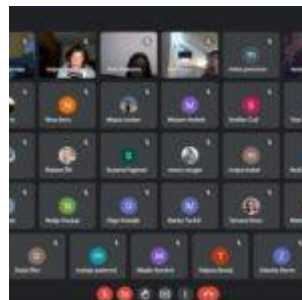
**23.06.2022** predavanje, delavnica in praktične vaje: logoterapija z Ano 6/6



## 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

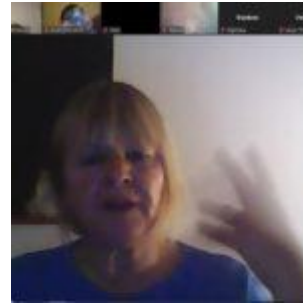
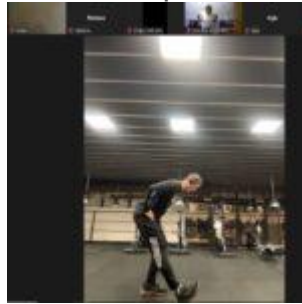
07.11.2022 sproščanje in meditacija z vizualizacijo z Apolonijo po zoomu

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

