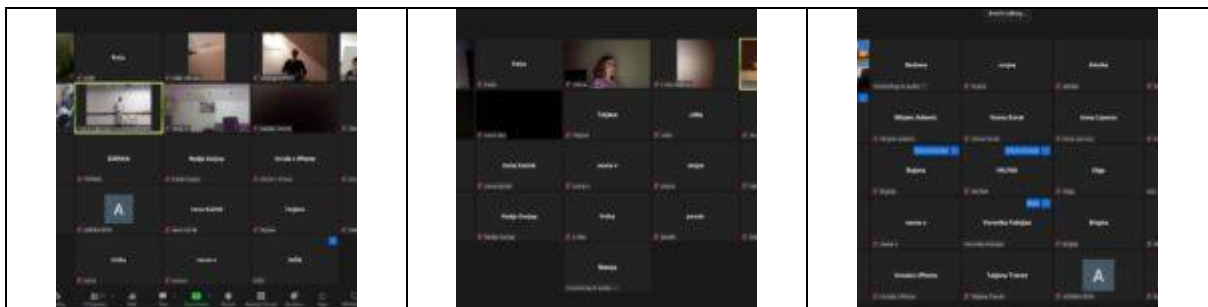


Aktivnosti Januar 2023:

Zoom:

Vsak dan ob 8:30 telovadba

- 9. 1. 2023 ob 18 uri terapevtska vadba
- 16. 1. 2023 ob 18 uri sproščanje in meditacija z vizualizacijo
- 23. 1. 2023 ob 18 uri sprostitvena vadba
- 26. 1. 2023 ob 18 uri predavanje: Vpliv prehrane na bolečino
- 30. 1. 2023 ob 18 uri sproščanje in meditacija z vizualizacijo



V živo:

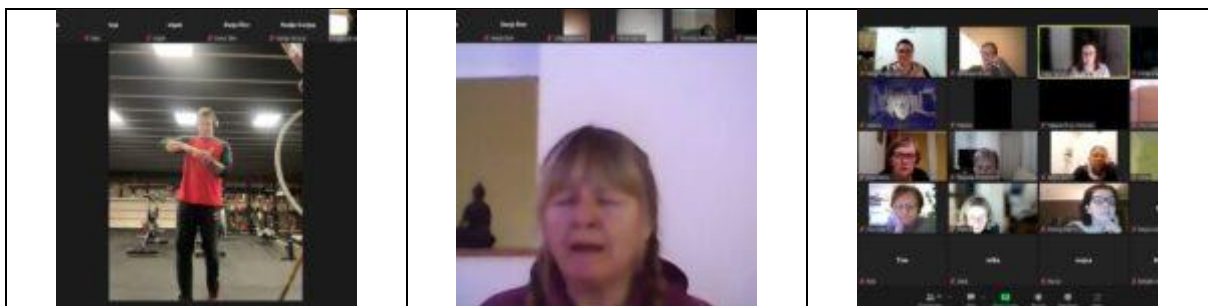
•

Aktivnosti Februar 2023:

Zoom:

Vsak dan ob 8:30 telovadba

- 6. 2. 2023 ob 18 uri terapevtska vadba
- 13. 2. 2023 ob 18 uri sproščanje in meditacija z vizualizacijo
- 14. 2. 2023 ob 18 uri Zelišča pri histaminski intoleranci
- 20. 2. 2023 ob 18 uri terapevtska vadba
- 27. 2. 2023 ob 18 uri sproščanje in meditacija z vizualizacijo



V živo:

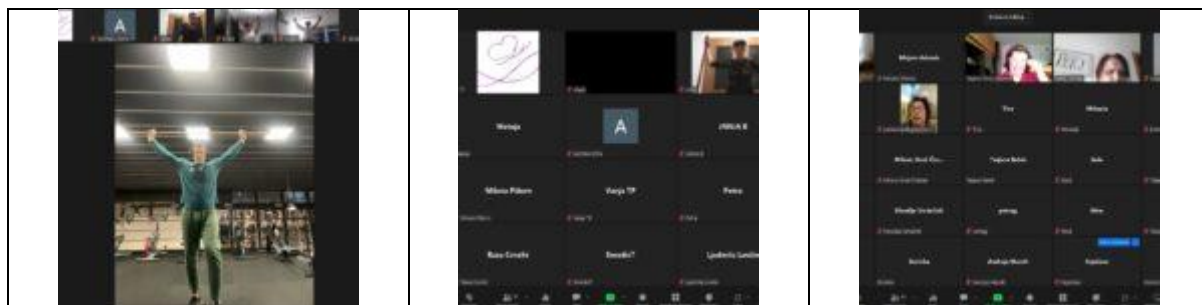
•

Aktivnosti Marec 2023:

Zoom:

Vsak dan ob 8:30 telovadba

- 3.3. 2023 ob 17 uri srečanje članov vseh skupin
- 6. 3. 2023 ob 18 uri terapevtska vadba
- 13. 3. 2023 ob 18 uri sproščanje in meditacija z vizualizacijo
- 20. 3. 2023 ob 18 uri terapevtska vadba
- 26. 3. 2023 ob 18 uri Vpliv bioenergije terapije na bolečino
- 27. 3. 2023 ob 18 uri sproščanje in meditacija z vizualizacijo



V živo:

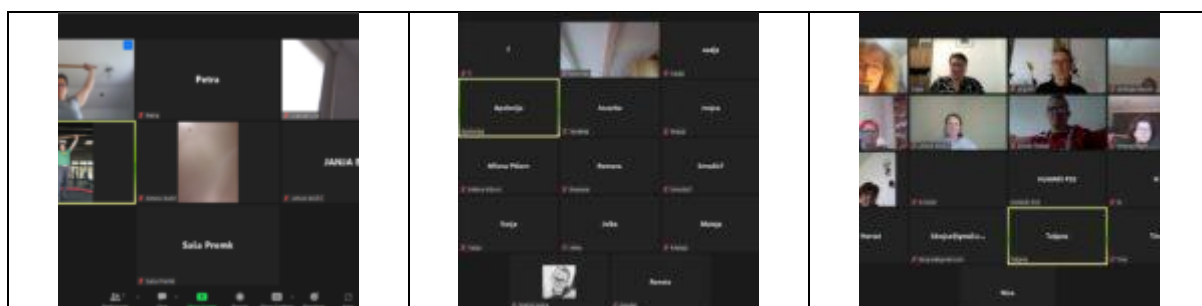
•

Aktivnosti April 2023:

Zoom:

Vsak dan ob 8:30 telovadba

- 3. 4. 2023 ob 18 uri terapevtska vadba
- 6. 4. 2023 ob 17 uri logoterapija
- 7. 4. 2023 ob 17 uri srečanje članov vseh skupin
- 13. 4. 2023 ob 18 uri predavanje: Prehranska dopolnila DA ali NE
- 17. 4. 2023 ob 18 uri sprostitvena vadba
- 24. 4. 2023 ob 18 uri sproščanje in meditacija z vizualizacijo



V živo:

•

Aktivnosti Maj 2023:

Zoom:

Vsak dan ob 8:30 telovadba

- 5. 5. 2023 srečanje članov vseh skupin
- 8. 5. 2023 ob 18 uri sproščanje in meditacija z vizualizacijo
- 11. 5. 2023 ob 17 uri logoterapija
- 15. 5. 2023 ob 18 uri terapevtska vadba
- 22. 5. 2023 ob 18 uri sproščanje in meditacija z vizualizacijo
- 25. 5. 2023 ob 17 uri logoterapija
- 29. 5. 2023 ob 18 uri terapevtska vadba



V živo:

- 13. 5. 2023 ob 10 uri Fibrosvet (ŠD Tabor, Ljubljana) predavanja: dr. Kopčavar Guček in dr. Jamnik; kvartet klarinetov; fibroigre



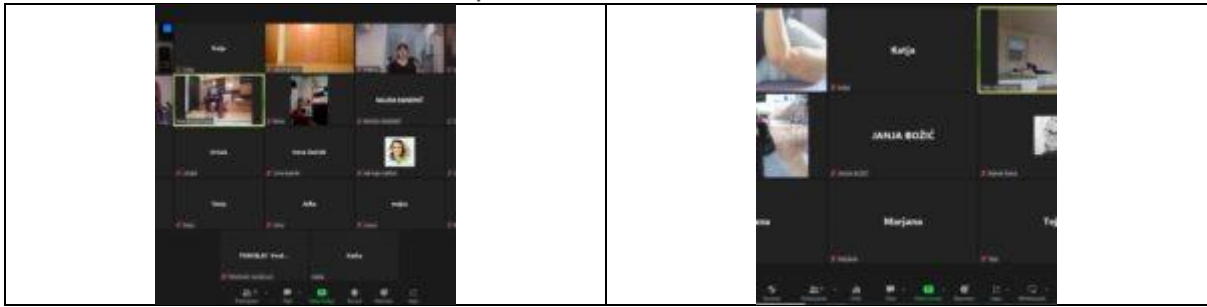
Aktivnosti Junij 2023:

Zoom:

Vsak dan ob 8:30 telovadba

- 1. 6. 2023 ob 18 uri predavanje: Preprečevanje in obvladovanje kroničnih bolezni
- 2. 6. 2023 ob 17 uri srečanje članov vseh skupin

- 5. 6. 2023 ob 18 uri sproščanje in meditacija z vizualizacijo
- 12. 6. 2023 ob 18 uri terapevtska vadba



V živo:

JULIJ, AVGUST – POČITNICE

Vsak dan ob 8:30 telovadba

Aktivnosti September 2023:

Zoom:

Vsak dan ob 8:30 uri telovadba

- 28. 9. 2023 ob 18 uri predavanje Dopolnilno in samostojno samoozdravljenje fibromialgije s kanabinoidi: Dušan Stopar, mag. zdr. ved

V živo:

Aktivnosti Oktober 2023

Vsak dan ob 8:30 telovadba

Zoom:

- 2. 10. 2023 ob 18 uri sproščanje in meditacija z vizualizacijo
- 9. 10. 2023 ob 18 uri terapevtska prilagojena vadba
- 11. 10. 2023 ob 15:30 uri Okrogla miza "Sistemsko urejanje sindroma fibromialgije in kronične razširjene bolečine"
- 16. 10. 2023 ob 18 uri sproščanje in meditacija z vizualizacijo
- 23. 10. 2023 ob 18 uri terapevtska vadba

V živo:

- 11. 10. 2023 ob 15:30 uri Okrogla miza "Sistemsko urejanje sindroma fibromialgije in kronične razširjene bolečine"

Aktivnosti November 2023

Vsak dan ob 8:30 uri telovadba

Zoom:

- 6. 11. 2023 ob 18 uri sproščanje in meditacija z vizualizacijo
- 9. 10. 2023 ob 18 uri terapevtska prilagojena vadba
- 13. 11. 2023 ob 18 uri terapevtska prilagojena vadba
- 20. 11. 2023 ob 18 uri sproščanje in meditacija z vizualizacijo

- 27. 11. 2023 ob 18 uri terapevtska prilagojena vadba

V živo:

Aktivnosti December 2023

Zoom:

Vsak dan ob 8:30 uri telovadba

- **1. 12. 2023**, ob 17 uri srečanje vseh skupin. Pripravili smo vam praznično decembrski literarni večer s pesnico, profesorico in prevajalko v slovenski jezik, Nežo Vilhelm.
- **4. 12. 2023**, ob 18 uri sproščanje in meditacija z vizualizacijo.
- **11. 12. 2023** ob 18 uri terapevtska prilagojena vadba.
- **18. 12. 2023** ob 18 uri sproščanje in meditacija z vizualizacijo.

V živo:

- **1. 12. 2023**, bo v Novi Gorici prižig lučk. Dobimo se na Bevkovem trgu, pri otroškem igrišču trgovina Ciciban, ob 16:00 uri. Vabljeni. Če bi se katera želela podružiti ob topli pijači muziki in lučkah mi prosim napišite do, 28.11.2023 na goriska@drustvo-fm.si
- **4. 12. 2023**, vadba s pohodom odpade.
- **4. 12. 2023**, vabilo za decembrsko MIKLAVŽEVO srečanje. Vabljeni! Dobimo se v Mestni občini, 1. Nadstropje Zelena dvorana, ob 17:00 uri.
- **6. 12. 2023**, sredin pohod v neznano, prijave na goriska@drustvo-fm.si lokacijo prijavljenim sporočimo na vaš mail 4 dni pred dogodkom. Korak za korakom do dobrega počutja.
- **7. 12. 2023**, redna tedenska vadba s terapevtko, ob 17:00 uri. Zainteresirani lahko pišete na goriska@drustvo-fm.si
- **8. 12. 2023**, delavnica izdelovanje voščilnic, ob 16:00 uri, Zlati kotiček v Mercator centru Kromberk. Zainteresirani lahko pišete na goriska@drustvo-fm.si
- **9. 12.2023** – odhod na izlet v Avstrijo. Tisti, ki ste se prijavi, ste dobili po e-pošti račun in navodila.
- **11. 12. 2023**, vadba s pohodom, ob 10:uri, dobimo se na mestnem stadionu pri zunanjem fitnesu.
- **11. 12.2023** – ogled lučk in druženje z ostalimi članicami društva v Ljubljani. Ob prijavi mi napiši ali bi šla/šel z avtobusom ali avtom. Predviden odhod je okrog 14.30 – 15.00. Prihod domov, kot se bomo zmenili, da bo prav za vse. Če bi se katera želela podružiti ob topli pijači muziki in lučkah mi prosim napišite do, 28.11.2023 na goriska@drusvo-fm.si
- **13. 12. 2023**, sredin sprehod – pohod v neznano, prijave na goriska@drustvo-fm.si lokacijo prijavljenim sporočimo na vaš mail 4 dni prej. Korak za korakom do dobrega počutja
- **14. 12. 2023**, redna tedenska vadba s terapevtko, ob 17:00 uri, **ODPADE!** Nadomestili bomo z gibalno urico in izdelovanjem voščilnic. Zainteresirani pišite na goriska@drustvo-fm.si

- **15. 12. 2023** – KOMEN predstavitev društva v knjižnici Komen. Če bi se kdo želel pridružiti ob predstavitvi Društva za fibromialgijo in skupine za samopomoč lepo vabljeni. Za udeležbo pišite, do 10. 12. 2023 na goriska@drustvo-fm.si
- **21. 12. 2023**, redna tedenska vadba s terapevtko, ob 17:00 uri, **ODPADE!** Nadomestili bomo z gibalno urico in sprostivjo. Zainteresirani pišete na goriska@drustvo-fm.si
- 22. 12. 2023, delavnica ročna dela, ob 16:00 uri, Zlati kotiček v Mercator centru Kromberk. Zainteresirani lahko pišete na goriska@drustvo-fm.si
- **27. 12. 2023** – AJDOVŠČINA, VIPAVA Vabilo za decembrsko PREDNOVOLETNO srečanje skupine pošljemo po e.-pošti.
- okvirni datum **27.12.2023** – ogled jaslic Vipavski Križ, Vipava...in druženje s tamkajšnjimi članicami (o tem boste še obveščeni). Zainteresirani pišete, do 28.11.2023 na goriska@drustvo-fm.si
- **28.12.2023** – POSTOJNA Vabilo na decembrsko PREDNOVOLETNO srečanje – pošljemo po e-pošti
- **28. 12. 2023**, redna tedenska vadba s terapevtko, ob 17:00 uri, **ODPADE!** Nadomestili bomo z gibalno urico in sprostivjo. Zainteresirani pišete na goriska@drustvo-fm.si
- **29. 12. 2023**, delavnica ročna dela, ob 16:00 uri, Zlati kotiček v Mercator centru Kromberk. Zainteresirani lahko pišete na goriska@drustvo-fm.si

POGLED V ZAČETEK JANUARJA

- **3. 1. 2024** – TOLMIN IN OKOLICA Vabilo za januarsko PO-NOVOLETNO srečanje skupine
- **5. 1. 2024** – Vabilo za PO-NOVOLETNO srečanje. Kot lani bomo tudi letos nazdravili Novemu letu na srečanju, ob pijači in jedači, ter pogledali korak dlje v naši skupini in društvu.
- **Prosim, da se za udeležbo na dogodkih prijavite (zaradi lažje organizacije dogodka) na mail: goriska@drustvo-fm.si**

**Naj bodo naše skupne poti ob zaključku leta 2023
in pričetku Novega leta 2024 čvrste,
kot do sedaj in močnejše,
kot še nikoli do sedaj.**

**Mir, razumevanje, sloga in toplina,
skupna naj nam bo vrlina.**

(koordinatorka skupine za samopomoč Soča – Goriška)

Hvala vsem rednim in podpornim članom, ter ostalim, da smo lahko del vas in vi del nas. Skupaj zmoremo marsikaj.