

Torek, 21. 2. 2017, ob 18h

»Mmm, kaj bomo danes jedli?«

Maruša Kunaver Tašič, dr. med., spec. ped.

Prizadevanja staršev, da bi otroci raje pojedli polnovreden obrok kot pa kup sladkarij, so velika, otroci pa se včasih kar ne dajo prepričati. Dolžnost vsakogar izmed nas je, da sami skrbimo za svoje zdravje in zdravje naših otrok ter ga skušamo ohranjati. Seveda ne zadostuje, da smo otrokom pri zdravem prehranjevanju samo učitelji, ampak največ šteje dober zgled. Ker ima obrok za nas veliko večji pomen kot le polnjenje »goriva«, se zadeve za mizo lahko zelo zapletejo.



POSKRbite ZA SVOJE ZDRAVJE

Predavanja o zdravju in zdravem načinu življenja

Knjižnica Tolmin, sezona 2016/17

KNJIŽNICA
CIRILA
KOSMAČA
TOLMIN

Knjižnica Cirila Kosmača Tolmin
Tumov drevored 6
5220 Tolmin

05 38 11 538
www.tol.sik.si
tolmin@tol.sik.si

 **zdravstveni dom tolmin**

KNJIŽNICA
CIRILA
KOSMAČA
TOLMIN

Torek, 15. 11. 2016, ob 18h

Predstavitve knjige Na tesnobi

Damjana Bakarič

»Tesnobo moraš povabiti k sebi, jo sprejeti kot prijateljico, ne smeš se boriti proti njej.«

Damjano Bakarič poznamo kot novinarko, avtorico prispevkov v oddajah Tednik in Preverjeno. Prvi napad uničujočega strahu je doživela leta 2009 ob izgubi službe. Ko so se napadi začeli ponavljati in postajati vse hujši, je spoznala, da bo treba ukrepati. V knjigi opisuje celoten proces: kako se je zlomila, se soočila s svojo težavo in se lotila zdravljenja. Obenem razbija stereotipe, da so ljudje, ki so tesnobni oziroma zaradi tesnobe potrebujejo zdravniško pomoč, nori, čudaki, psihični bolniki. Vzporedno z njeno zgodbo tečejo še zgodbe drugih ljudi s podobno izkušnjo – vsak od pripovedovalcev ima svoje razloge za tesnobo, svojo prelomno točko, ko ni zmožel več, svoje okoliščine in svoj pristop k zdravljenju.



Mladinska knjiga
TRGOVINA

Torek, 20. 12. 2016, ob 18h

Dojenje: ključ do trajnostnega razvoja

Marjetka Žefran Drole, dr. med., spec. ped.

Dojenje ima pomemben vpliv na zdravje in razvoj otroka, pozitivno vpliva na zdravstveno stanje v odrasli dobi in hkrati ščiti materino zdravje. Bolj zdrava populacija pomeni za družbo blagostanje in hkrati manjšo porabo denarja iz zdravstvene blagajne.

Proizvodnja umetnega mleka za otroško prehrano obremenjuje okolje, ustvarja velike količine odpadkov, hkrati pa obremenjuje tudi družinski proračun. Ne nazadnje – industrija mlečnih nadomestkov z agresivnim trženjem vpliva na spremenjeno zaznavanje, kaj je standard hranjenja dojenčka, in tako pridobiva nove in nove uporabnike, ki so, zaradi zalivanja z mlečnimi nadomestki, bodoči uporabniki farmacevtske industrije.



Torek, 19. 1. 2017, ob 18h

Socialno-andragoška metoda

dr. Janeza Ruglja

dr. Andrej Perko, spec. klin. psih. svetovanja

Pokojni psihiater dr. Rugelj je v sedemdesetih in osemdesetih letih oblikoval svojevrstno, originalno metodo urejanja ljudi v stiski. Prva leta jo je oblikoval kot metodo urejanja alkoholikov po zgledu Hudolinovega sistema zdravljenja alkoholikov, kasneje pa jo je nadgradil in dopolnjeval vse svoje življenje. Sprva je dr. Rugelj zdravil samo alkoholike in njihove svojce, kmalu pa so pri njem začeli iskati pomoč tudi ljudje z različnimi stiskami, od nevrotikov do parov, ki so imeli težave v medsebojnih odnosih, depresivcev, faliranih študentov itd.

Socialno-andragoška metoda ne pomeni samo psihoterapije v ožjem pomenu. Je mnogo več, kajti naslanja se na spoznanja in sporočila modrecev, ki so skozi zgodovino človeštva najbolj natančno opisovali, kaj je potrebno, da človek živi skladno sam s seboj in z družbo, v kateri biva. Naslanja se tudi na spoznanja velikega ruskega pedagoga Makarenka, ki je urejal zgubljene mlade kriminalce v posebni skupnosti, na spoznanja raznih psihoterapevtskih šol in psihološki teorij itd.

Rugljeva metoda je posebna zaradi tega, ker uvaja v terapijo ljudi v stiski preko petdeset t. i. vzgojno terapevtskih sredstev (VTS). Uporaba VTS in avtoritativno vodenje sta originalni posebnosti v psihoterapiji, ki imata veliko večjo moč zdravljenja kot ostale psihoterapevtske modalitete.