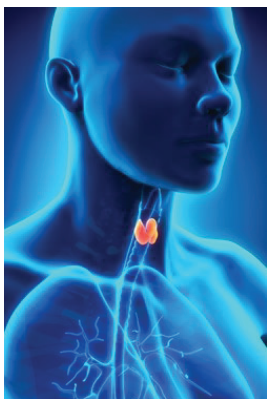


Torek, 21. 1. 2020, ob 18h

KAKO PREPOZNATI BOLEZNI ŠČITNICE?

Dejan Fabčič, dr. med., spec. intern. med.

Ščitnica je majhna, kot metuljček oblikovana žleza, ki se nahaja na območju vratu. Prav vsak je že slišal za to žlezo, pa vendar o njej pogosto ne vemo dovolj informacij. Kakšna je sploh funkcija ščitnice? Zakaj pride do težav in kako prepoznati simptome?



Torek, 18. 2. 2020, ob 18h

DA S KRIŽEM NE BO KRIŽ

Špela Koren

Bolečina v križu je najpogostejši vzrok, zaradi katerega ljudje obiščejo fizioterapevta. Bolečine zmanjšujejo kvaliteto življenja vsakega posameznika. Fizioterapevtka ZD Tolmin bo spregovorila o vzrokih za nastanek bolečine in kako jih preprečiti oz. omiliti.



POSKRbite ZA SVOJE ZDRAVJE

Predavanja o zdravju in zdravem načinu življenja

Knjižnica Tolmin, sezona 2019/20

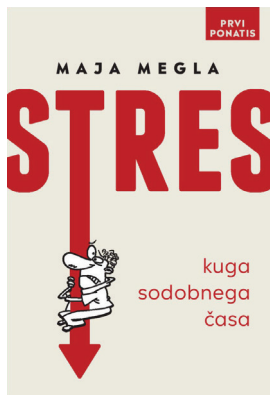


Torek, 15. 10. 2019, ob 18h

STRES, KUGA SODOBNEGA ČASA

Maja Megla

Maja Megla je novinarka, urednica, publicistka in avtorica knjige *Stres, kuga sodobnega časa*. Na predavanju bo skozi osebno izkušnjo in znanstveno podprte izsledke razumljivo pojasnila tisto slabo stran stresa, ki nas uničuje v bolezni (izgorelost, fibromialgija, depresija, bolečinski sindromi ipd.). Dodala bo nekaj nasvetov, kako si pomagati, kje najti moč za spremembe in kako življenjske tegobe zaobrniti v dobro.



Torek, 19. 11. 2019, ob 18h

POIŠČIMO NARAVNE POTI DO ZDRAVJA

Katja Kogej, etnologinja in naturopatinja

Katja Kogej bo predstavila naturopatski pogled na zdravje in bolezni, prave vzroke za bolezni, pet bioloških zakonov po dr. Hamerju in predvsem, kaj lahko sami naredimo za to, da podpremo samozdravilne procese in ostanemo zdravi. Katja Kogej je tudi dobra poznavalka vrtnic, del njenih nasvetov je povezan z blagodejnimi lastnostmi damaščanske vrtnice.



Torek, 17. 12. 2019, ob 18h

DIHALNICA

dr. Milan Hosta, športni pedagog, filozof, licenciran dihalni terapevt

Dr. Milan Hosta, ki se že 20 let terapevtsko ukvarja z dihanjem, je na podlagi Butejkove metode zdravljenega dihanja razvil celostno metodo soočanja s stresom, čustvovanjem in nekaterimi kroničnimi simptomi šibkega zdravja.

Na Dihalnici bo predavatelj razkril nekatere tipične vzorce odnosov in delovanja v izobraževalnem okolju in nasploh v sodobni družbi. Posebej bo izpostavil vpliv teh odnosov na ritem dihanja in posledično na zdravje in samozavedanje občutkov in izražanje čustev. Prikazal bo praktične vaje, ki spodbujajo zavest o dihanju in razkrivajo ukoreninjene vzorce dihanja ob posameznih čustvenih stanjih.

