



OBČINA SELNICA OB DRAVI
Slovenski trg 4, 2352 Selnica ob Dravi

ZDRAVI IN AKTIVNI

V občini pričenjamo s sklopom predavanj in dejavnosti v okviru projekta »Za zdravo pamet«. Projekt izpostavlja, da je za dobro fizično počutje, motiviranost za delo, veselje in srečo nujno potrebna tudi psihična stabilnost, dobra uporaba spomina in logičnega razmišljanja ter pozitivizem.

Zato se bo v obdobju do konca leta 2022 odvijalo niz dejavnosti za različne ciljne skupine, ki bodo naslavljale različne aspekte duševnega in fizičnega zdravja. Začeli bomo s predavanjem z naslovom »Za zdravo pamet – pasti demence«, na katerem bomo osvetlili probleme demence in njenih simptomov, potek razvoja bolezni in občanom omogočili, da v sklopu delavnic krepijo svoje kognitivne sposobnosti in spomin kot znanstveno dokazano preventivo. Uvodno predavanje »Za zdravo pamet – pasti demence« je namenjeno vsem, ki jih omenjena tematika zanima. Nadaljnje delavnice naslavljajo populacijo nad 50 let, saj dokazi pričajo, da je že v tem času smotrno preventivno ohranjanje nevroplastičnosti in ustvarjanje kognitivne rezerve z izzivi usmerjene pozornosti, spomina in hitrega logičnega razmišljanja.

Prav tako je obdobje kovida prineslo nove izzive, s katerimi smo se morali spopasti vsi. Ne le, da je ohromilo poslovno življenje, onemogočilo je tudi socialne stike. Skupaj s fizičnimi omejitvami so se pojavile tudi negotovosti in strahovi. Novo nastala situacija nam je omogočila globlji vpogled v dejstvo, da je za naše fizično zdravje nujno potrebna tudi duševna stabilnost.

Brezposelnost, strahovi pred boleznijo, prihodnostjo, smrtjo, potrto in depresija vplivajo na izmaličeno samopodobo in občutek lastne nevrednosti. Kar pa posledično doprinese prepire, nasilje, slabe odnose in ločitve. Zato smo se v naši občini odločili, da našim občanom omogočimo lajšanje vsakodnevnih duševnih stisk. Pomoč bomo ponudili v obliki brezplačnih individualnih svetovanj, ki jih bodo izvajali strokovnjaki za psihosocialno pomoč. O terminih delavnic in svetovanj vas bomo sproti obveščali.

Ne pozabimo: za srečo je potrebno zdravo telo ... IN ZDRAVA PAMET.

Vabimo vas, da se nam pridružite!

Vlasta Krmelj, županja



OBČINA SELNICA OB DRAVI
Slovenski trg 4, 2352 Selnica ob Dravi

VABILO

Demenca, vnetna bolezen možganov, ki povzroči počasno odmiranje možganskih nevronov, je ena najhujših bolezni, ki ne prizadene samo posameznika, temveč celo družino in njihovo celotno socio-kulturno okolje. Po definiciji je demenca kronična napredujoča bolezen, ki prizadene možganske celice, odgovorne za spomin, mišljenje, orientacijo, razumevanje, računske in učne sposobnosti govornega izražanja ter presoje. Najpogostejša oblika demence je Alzheimerjeva bolezen, za katero po 80. letu zbolijo že vsak peti Slovenec!

Večina prizadetih posameznikov kakor tudi njihovi svojci zgodnjih znakov, ko je na potek bolezni še mogoče vplivati, ne opazi. Upočasnitev ali celo preprečitev demence lahko dosežemo z okrepitvijo svojih psihosomatskih in kognitivnih sposobnostih, pozornosti, spomina, prepoznavanju in odstranjevanju okoljskih stresorjev ter širjenju tolerančnega okna, z ustvarjanjem novih sinaptičnih povezav in z usklajevanjem obeh možganskih hemisfer s telesom.

Z namenom intenzivnega osveščanja javnosti o demenci, zmanjševanju stigme ter možnostjo preventivnega delovanja na upočasnitev ali celo preprečitev bolezni, Vas vabimo

v nedeljo, 27. marca 2022,

ob 18. uri v dvorano Hrama kulture na predavanje

»Za zdravo pamet – pasti demence«.

Delujmo takrat, ko še lahko!

Veselimo se druženja z Vami!