

Projekt Kako si?

Kako si? je projekt, ki ga ob dnevu duševnega zdravja 10. oktobra od leta 2008 pripravljamo v Društvu študentov psihologije Slovenije. V tem letu smo si za cilj zadali osveščanje javnosti o tem, kako lahko sami poskrbimo za svoje duševno zdravje v času negotovosti, kakor tudi o tem, kje lahko pri tem poiščejo pomoč.

www.kakosi.si

► Skrb za lastno duševno zdravje

Zdravje ne pomeni zgolj odsotnosti bolezni, pač pa telesno, socialno in psihično blagostanje. Zdi se, da je vse naštetu v sodobnem svetu vse težje vzdrževati. Za duševno zdravje moramo v prvi vrsti poskrbeti sami. Po upokojitvi se v življenju posameznika marsikaj spremeni, in to lahko vpliva tudi na zdravje. Vzemite si čas za dejavnosti, ki vas veselijo, in za negovanje odnosov, ki so vam pomembni. Verjemite v svoje sposobnosti. Kadar nečesa ne zmorete sami, prosite za pomoč druge.



Društvo študentov psihologije Slovenije



Kaj pa po upokojitvi?

Druženje Izobraževanje Rekreacija

10. oktober DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA

► Druženje, Izobraževanje in Rekreacija

DCA - Dnevni center aktivnosti za starejše ponuja jutranjo telovadbo, ustvarjalne delavnice, jogo, vaje za urjenje spomina, literarno-debatni krožek, petje, ples, računalništvo, učenje tujih jezikov, kuhanje, šivanje in druga ročna dela. V klubski sobi so na voljo dnevni časopisi in revije, lahko pa odigrate partijo šaha, kart ali drugih družabnih iger ter ob klepetu z ostalimi obiskovalci popijete čaj ali kavo. Aktivnosti v DCA vodijo prostovoljci, zato je večina le-teh za člane DCA brezplačnih (mesečna članarina je 5 €). Nahajajo se na različnih lokacijah v Ljubljani:

- * Povšetova 20, Moste
- * Puhova 6, Bežigrad (BS3)
- * Kunaverjeva 6-8, Šiška-Dravljje

Univerza za tretje življenjsko obdobje nudi izobraževanje za osebno rast, življenje in delo starejših odraslih. Univerze za tretje življenjsko obdobje, ki izvajajo različne programe (učenje tujih jezikov in računalništva, ustvarjalne delavnice, itd.), najdete v vseh večjih krajih po Sloveniji. V Ljubljani se nahaja na Poljanski cesti 6. Tel. 01/ 433 20 90, vsak dan od 9. do 12. ure.

Društvo Senior nudi izobraževalne programe računalništva, angleščine, nemščine, italijanščine, španščine, ustvarjanja s cvetjem in urejevanja bio-ekološkega zeliščarskega vrta. Sedež društva je na Trgu komandanta Staneta 4 v Ljubljani, telefon: 01 510 13 57. Prostor omogoča dostop in uporabo tudi gibalno oviranim ljudem.

Društva upokojencev

V Sloveniji je skoraj 500 društev upokojencev, ki prav tako nudijo različne aktivnosti (izleti, letovanja, druženja, obiski različnih ustanov, rekreacija, prireditve). Poiščite ga tudi v svojem kraju.

Mestna zveza društev upokojencev Ljubljana, Zrinjskega cesta 2, tel. 01/430 44 10.



Foto: Društvo Faros Piran

Zdrav duh v zdravem telesu

Sprehod v naravi, vadba joge, izlet s planinskim društvom, ples ali pa katerakoli druga oblika rekreacije. Vse to vam lahko pomaga pri ohranjanju zdravja. Izberite tisto aktivnost, ki vam osebno najbolj odgovarja.

Zveza joga društev Slovenije
Celovška 108, 1000 Ljubljana
tel: 01/5058-551

Poiščite planinsko društvo v vašem kraju (seznam vseh društev najdete na <http://pzs.si>)

Pridružite se projektu Migaj raje z nami. Več informacij o aktivnostih na www.migajznami.si



Informacije za starejše:
<http://seniorji.info>
Ohranjanje duševnega zdravja
<http://www.kakosi.si>