



## Spretnosti za zdravo življenje

### Osmi forum EPUO

15. november 2022, spletni dogodek (Zoom)

<https://epuo.acs.si/dejavnosti/forumi/spretnosti-za-zdravo-zivljenje>

#ForumEPUO2022 #EPUO2022

Krepitev in ohranjanje psihofizičnega zdravja sta tako naša vseživljenjska pravica kot odgovornost. Ne moremo ju uresničevati, ne da bi se nenehno ozaveščali in učili o tem, kaj je za nas dobro in kaj ne. Včasih se je treba česa tudi *odučiti*, saj nas sodobno življenje na vseh področjih oddaljuje od naših korenin, starodavnih modrosti in povezanosti z lokalnim.

Koristno je sklepati zaveznitva s tistimi, ki so sprejeli poslanstvo, da pomagajo drugim dosegati in ohranjati zdravje. Pomembno pa je tudi, da se zavedamo silnih potencialov samozdravljenja ter zdravljenja drug z drugim, v skupnostih.

Na Osmem forumu EPUO bomo spoznali celosten pogled na zdravje ter se seznanili z načini za pridobitev spretnosti, ki nam omogočajo kakovostno življenje. Prisluhnili bomo izkušnim, dejavnim posameznicam in posamezniku, ki bodo z nami delili svoje izkušnje, poglede, rezultate svojega dela ter nakazali neznane priložnosti.

Vabljeni!

## Program

### 1. del: 14.00–15.20

#### Vsak je svojega zdravja kovač

- **Kako si pridobiti energijo za kvalitetnejše življenje?**  
**Marjan Ogorevc**, terapevt naravnega zdravljenja, atletski trener, avtor številnih knjig, izdanih doma in v tujini
- **Pomen Misije Rak**  
**Prof. dr. Neva Maher**, Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede

Utrinki o zdravju

Razprava

### 2. del: 15.30–17.00

#### S skupnimi močmi nad tri velike tegobe

- **S spletnim tečajem do boljše zdravstvene pismenosti o demenci (Move your hands for dementia)**  
**Dijana Lukić**, Zveza društev upokojencev Slovenije
- **Depresija – velik javnozdravstveni problem ali pomanjkanje odpornosti?**  
**Prof. dr. Vesna Švab**, Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Zdravstveni dom Logatec, ŠENT, NIJZ
- **Iskanje Svetega grala o hrani in zdravju: stara znanja za nove čase**  
**Mag. Mojca Vozel**, Prvinska hrana, raziskovalka v prehranski antropologiji, mentorica samozdravljenja

Razprava

Denarna podpora:



Povezovalka: **mag. Zvonka Pangerc Pahernik**, Andragoški center Slovenije

Denarna podpora:



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



Sofinancira program  
Evropske unije  
Erasmus+