

Ponedeljek, 1.2.2021 od 17.00 – 18.30

Komunikacija v družini v izrednih razmerah – Tomaž Bratuša

Psiholog Tomaž Bratuša že več let sodeluje z Zvezo Sožitje, predvsem v našem programu za mlade družine. Na predavanju bo g. Bratuša najprej govoril o komunikaciji in odnosih v družini na splošno. Nato bomo prešli na izkušnje udeležencev v času epidemije, jih izmenjali, osvetlili in skušali videti od zunaj. Okrepiti bomo skušali konstruktivno ravnanje in videti druge možnosti tam, kjer je komunikacija šla v take smeri, da se je to poznalo na odnosih. Udeleženci bodo spodbujani k izražanju čustev, prepričanj, iskanju drugih možnosti...

Ponedeljek, 15.2.2021 od 17.00 – 18.30

Varuh človekovih pravic – Peter Svetina

Varuh človekovih pravic RS je ustavna kategorija, ki ne sodi ne v izvršilno, ne v sodno in ne v zakonodajno vejo oblasti. Pri svojem delu ni omejen samo na neposredne kršitve v ustavi navedenih človekovih pravic in svoboščin, ampak lahko deluje v primeru kakršnekoli kršitve katerekoli pravice posameznika s strani nosilcev oblasti.

Peter Svetina, po izobrazbi specialni pedagog, je celotno svojo poklicno pot posvetil področju socialnega varstva, šolstva ter delovanju invalidskih, humanitarnih in prostovoljnih organizacij. Rdeča nit njegovega delovanja je profesionalno in dobrodelno proaktivno posvečanje šibkejšim skupinam družbe, navadno odrinjenim na rob družbe ali njeno socialno dno. Prav tem skupinam so po najpogostejše kršene človekove pravice ali temeljne svoboščine.

Ponedeljek, 22.2.2021 od 17.00 – 18.30

Gibanje za ohranjanje zdravja – Tatjana Novak

Udeleženci predavanja se boste seznanili s pomenom vsakodnevnega gibanja za dobro počutje in delovanje organskih sistemov telesa ter ohranjanje zdravja, spoznali pomen preventivne rehabilitacije in s pomenom pitja vode za hidracijo in delovanje organskih sistemov telesa. S prikazom praktičnega dela predavanja se boste naučili osnovnih vadbenih elementov za razvijanje, krepitev in ohranjanje gibalnih spretnosti s poudarkom na gibljivosti, ravnotežju, koordinaciji in moči.