

Vabilo na svetovalno delavnico

Spoštovani revmatiki z območja podružnic Ajdovščina, Koper, Tolmin in Nova Gorica,

vljudno vabljeni, da se nam pridružite na novi skupinski svetovalni delavnici z naslovom: **»Vloga živčnega sistema in praktični pristopi za lajšanje bolečine ter napetosti pri revmatičnih obolenjih«**, ki bo potekala v **ponedeljek, 13. 4. 2026**, s pričetkom ob **16:00** v prostorih Medpodjetniškega izobraževalnega centra Nova Gorica – v sklopu Šolskega centra Nova Gorica (*Cankarjeva 10, 5000 Nova Gorica*).

Delavnica bo potekala v okviru programa društva »Svetovalne delavnice, SOS telefon, posvet z revmatologom in brezplačna pravna pomoč«. Namenjena je revmatikom ozirom rednim članom društva.

- **Vsebina**

👉 Na delavnici bo izvajalka v **teoretičnem delu** na razumljiv in poljuden način predstavila, kaj so somatske vaje in vagusni živec, kako deluje ter zakaj ima ključno vlogo pri uravnavanju stresa, bolečine, vnetnih procesov in splošnega počutja. Poseben poudarek bo namenjen njegovemu pomenu pri kroničnih obolenjih, kot so tudi revmatične bolezni, ter povezavi med živčnim sistemom, dihanjem in regeneracijo telesa.

👉 V **praktičnem delu** bo po predavanju sledila izkustvena delavnica, kjer bodo udeleženci spoznali in preizkusili preproste, varne in učinkovite tehnike za aktivacijo vagusnega živca. V sproščenem in prilagojenem tempu bomo izvajali lahkotne vaje, dihalne tehnike, nežne gibalne pristope ter metode za umirjanje živčnega sistema. Namen delavnice je, da udeleženci pridobijo konkretna orodja za samopomoč, ki jih lahko vključijo v vsakdanje življenje za zmanjševanje napetosti, bolečine in izboljšanje splošnega počutja. Delavnica je primerna za vse, ne glede na predhodno znanje ali telesno pripravljenost.

- **Izvajalka**

Delavnico s teoretičnim in praktičnim delom bo izvedla Teja Ferfolja, dipl. kineziologinja, iz Zavestno gibanje za telesno in notranje ravnovesje Teja Ferfolja s.p.

- **Program**

15.30 - 16.00 Prihod udeležencev

16.00 - 17.00 PREDAVANJE: Razumevanje telesa-povezava med živčnim sistemom, bolečino in vnetjem, stresom in regeneracijo (teoretični del)

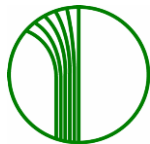
17.00 - 17.15 Odmor z osvežitvijo

17.15 - 18.15 IZKUSTVENA DELAVNICA ZA SAMOPOMOČ: Praktične metode za lajšanje bolečine, podporo telesu, umiritev telesa in zmanjšanje napetosti (praktični del)

- **Prijava**

📧 Udeležba na posvetovalnici je brezplačna. Potrebna pa je vnaprejšnja prijava na e-naslov: drustvo@revmatiki.si ali na tel. št. **059 075 366** (torek in četrtek v času uradnih ur).

Rok za prijave je do SREDE, 9. 4. 2026.



DRUŠTVO REVMATIKOV SLOVENIJE
Nacionalna invalidska organizacija
Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana



Programi in delovanje sofinancira FIHO.
Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.

Število mest je omejeno (do max. 40 udeležencev) zato pohitite s prijavi.

POMEMBNO! Na delavnico pridite v primernih toplih oblačilih za vadbo (trenirka, čista športna obutev) ter s podlogo za vadbo in stekleničko z vodo.

- **So/financiranje DRS**

DRS krije v celoti stroške izvajalke, stroške odmora z osvežitvijo in morebitni najem prostora. Udeležencem, ki prebivajo izven območja Nove Gorice (*člani podružnic Koper in Ajdovščina* in z osebnim vozilom pripeljejo še vsaj 2 udeležence (sopotniki morajo biti navedeni na zahtevku za povračilo potnih stroškov) društvo sofinancira povračilo stroškov prevoza v višini 0,21 € na kilometer.

Vljudno vabljeni!

Pripravila:
Petra Zajc



Predsednik Društva revmatikov Slovenije
Franc Špegel

Občasno naredimo fotografije za namene informiranja (objava članka v glasilu Revmatik, na naši spletni strani in na družabnih omrežjih). O fotografiranju, namenu in mediju objave (kje, kdaj) Vas bomo predhodno vedno obvestili na kraju samem. Imeli boste možnost, da se v času snemanja in/ali fotografiranja umaknete iz kadra. V kolikor tega ne boste storili, bomo to razumeli kot Vaše pritrdilno dejanje (11. točka 4. člena Splošne uredbe o varstvu podatkov št. 2016/679).