



## P R O G R A M

| PETEK, 20. NOVEMBER 2026  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16.00 - 17.00             | Prihod in registracija udeležencev                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 17.00 - 18.30             | Uvodno srečanje in predstavitev projekta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 18.30 - 20.00             | Večerja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 20.00 - 22.30             | Večerno druženje ob glasbi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| SOBOTA, 21. NOVEMBER 2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7.30 - 9.00               | Zajtrk                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 9.00 - 10.00              | <p><b>Prepoznavanje in sprejemanje čustev pri soočanju z napredovanjem bolezni</b><br/> Univ. prof. dr. Miran Možina, dr. med., specialist psihiater, sistemski psihoterapevt in supervizor, direktor ljubljanske podružnice Univerze Sigmunda Freuda (SFU Ljubljana)</p> <p><i>Predavanje bo osvetlilo čustvene izzive življenja z napredujočo živčno-mišično boleznijo ter pomen prepoznavanja in sprejemanja lastnih čustev. Udeleženci bodo spoznali praktične strategije za krepitev psihološke odpornosti in lažje spoprijemanje z vsakodnevnimi izzivi.</i></p> |
| 10.00 – 10.15             | Odmor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10.15 - 11.15             | <p><b>Samopodoba, sprejemanje sebe ter spolnost in intimnost navkljub invalidnosti</b><br/> Univ. prof. dr. Miran Možina, dr. med.</p> <p><i>Predavanje bo odprlo prostor za pogovor o sprejemanju lastnega telesa, samopodobi, spolnosti in intimnosti pri osebah z invalidnostjo. Poudarek bo na razbijanju tabujev in odprtem pogovoru o temah, o katerih se pogosto premalo govori, ter na sporočilu, da si vsak zasluži bližino, ljubezen in izpolnjujoče odnose.</i></p>                                                                                         |
| 11.20 - 12.30             | <p><b>Izvajanje meritev telesne sestave ter interpretacija rezultatov (1. skupina)</b><br/> Doc. dr. Neža Majdič, dr. med., spec. fizikalne in reha. med.; ESPEN diploma, SportMed+Rehab</p> <p><i>Izvedba meritev telesne mase in telesne sestave za oceno prehranskega stanja udeležencev ter spremljanje deleža mišične in maščobne mase)</i></p>                                                                                                                                                                                                                   |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12.30 - 14.00                     | Kosilo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 14.00 - 17.30                     | <b>Izvajanje meritev telesne sestave ter interpretacija rezultatov (2. skupina)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 17.30 - 18.00                     | <p><b>Ali nahranimo svoje telo pravilno?</b></p> <p>Doc. dr. Neža Majdič, dr. med., spec. fizikalne in reha. med.</p> <p><i>Predavanje bo osvetlilo pomen ustrezne prehranjenosti pri osebah z živčno-mišičnimi boleznimi. Udeleženci bodo spoznali pomen merjenja telesne sestave, najpogostejše motnje prehranjenosti in njihove posledice. Predstavljeni bodo tudi pristopi k obravnavi prehranskih izzivov pri gibalni oviranosti, znanstvena spoznanja o telesni masi ter vloga in smiselnost uporabe prehranskih dopolnil.</i></p> |
| 18.00 - 19.30                     | Večerja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 19.30 - 22.30                     | <p><b>Sodelovanje brez meja</b></p> <p>Tilen Abraham, poslovni trener in coach, specialist za izobraževanje s področja komunikacije, medsebojnih odnosov in timskega dela</p> <p><i>Interaktivne skupinske aktivnosti za krepitev sodelovanja, zaupanja, komunikacije in medsebojnega razumevanja</i></p>                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>NEDELJA, 22. NOVEMBER 2026</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 8.00 - 9.30                       | Zajtrk                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 9.45 - 10.45                      | <p><b>Endokrinološka obravnava oseb z živčno-mišičnimi boleznimi</b></p> <p>Dr. Matej Rakuša, dr. med., Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Interna klinika, UKC Ljubljana</p> <p><i>Pomen spremljanja hormonskega ravnovesja, zdravja, presnove ter predstavitev rezultatov meritev in priporočil za nadaljnjo obravnavo</i></p>                                                                                                                                                                        |
| 10.45 - 11.10                     | Odmor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 11.10 - 12.00                     | <p><b>Prehrana oseb z živčno-mišičnimi boleznimi in pomen hidracije</b></p> <p>doc. dr. Evgen Benedik, klinični dietetik, prehranski svetovalec iz UKC Ljubljana in Biotehniške fakultete UL</p> <p><i>Praktične prehranske smernice, preprečevanje podhranjenosti, vzdrževanje primerne telesne sestave ter pomen ustrezne hidracije, črevesna mikrobiota</i></p>                                                                                                                                                                       |
| 12.00 - 12.30                     | Zaključki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 13.00                             | Kosilo in pot domov                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Izvedbo dogodka podpirata sponzorja  in  ter donator  **MEDIS**