Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje,
združenje za izobraževanje in družbeno vključenost

602022

ČLOVEK, ZDRAVJE, MEDICINA

Temeljni modul

Mentorica:	**Barbara Hrovatin**, dr. med., doktorica medicinske antropologije in nekdanja splošna zdravnica, certificirana terapevtka medicine življenjskega sloga (lifestyle medicine). Temeljno področje njenega raziskovanja in delovanja so širši okvirji zdravja (prepleti odnosov telo-duša-okolje-družba) ter humanizem v medicini. Vrsto let je ustvarjala radijske oddaje *Za zavestno ohranjanje zdravja*.
Kdaj in kje:	ČETRTEK, 16:15 do 17:45 (program bo potekal 2 x mesečno) UTŽO Ljubljana, Poljanska cesta 6, dvorana v pritličju
Prvo srečanje:	**četrtek, 14. januar 2027, ob 16.15 uri**
Mesečni prispevek:	**12,50 €**

OKVIRNA VSEBINA

Vse bolj tudi znanstveno ugotavljamo, da je človek več kot seštevek organov in tkiv in da se življenje rojeva, raste in regenerira v neskončnem prepletu mrežij, kjer ni mogoče zares ločevati telesa od duše, človeka od družbe, niti od okolja.

V programu »Človek, zdravje, medicina« se bomo v raziskovanju širših okvirjev zdravja posvetili desetim tematskim sklopom:

1. Človek in medicina – medicinski pogled na človeka in razumevanje bolezni in zdravljenja. Placebo. Skrivnostni sopotnik medicine, ali kako deluje nekaj česar »ni«?
2. Izkušnja bolezni in dober terapevtski odnos – več kot skupek diagnoz in receptov.
3. Uradna, komplementarna in integrativna medicina – značilnosti in razlike, dopolnjevanja.
4. Stres in prepletanje telesa in duše. Kako deluje, kaj pomaga.
5. Dobra hrana za zdravje in vitalnost – hrana kot zdravilo? Poglobljeno razumevanje hrane v povezavi s kroničnimi boleznimi).
6. Skrivnosti staranja in dolgoživosti – zakaj se sploh staramo in kaj se lahko naučimo od skupnosti, ki živijo najdlje.
7. Kronično tleče vnetje kot temelj najpogostejših bolezni civilizacije in možnosti zdravljenja.
8. Zdravje v dobi antropocena – pomen okolja.
9. Čarobno telo – neverjetne razsežnosti delovanja človeškega organizma skozi oris delovanja srca, možganov in pljuč.
10. Duševno zdravje, pomen odnosov in skupnosti. Raziskave potrjujejo pomen pristnih odnosov za zdravje in dolgoživost.

CILJI

Razvijati celostno razumevanje dejavnikov, ki vplivajo na zdravje, zdravljenje in dobro počutje.
Utemeljeno osvetliti področja samozdravljenja.

METODE DELA

PP prezentacije z video in avdio vsebinami, spodbujanje aktivnega poslušanja in interaktivnega učenja.
Praktične vaje, ki poglabljajo razumevanje in ponotranjijo naučeno.

UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Izkušnje mentorice iz prakse v ambulanti splošne medicine in s komplementarno/integrativno medicino.
Interno študijsko gradivo mentorice: »Zdravljenje v biomedicini - razmišljanja zdravnikov-učiteljev" - doktorsko delo iz medicinske antropologije na Družbenomedicinskem institutu SAZU.
Seminar iz narativne medicine (ZDA); Delavnica Umetnost zdravljenja (ZDA).
Delavnica The WEL (Wellness Enchancement Leaning), Škotska.
Zdravilni krogi (Healing Circles Global, ZDA).
Certifikat lifestyle medicine (Belgija, 2025).

Datumi izobraževalnih srečanj: januar-maj 2027

14. in 28. januar

11. in 18. februar

4. in 18. marec

1. in 15. april

6. in 20. maj