

# SERIJA DELAVNIC ZA MLADINO: SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE MLADIH, ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

BY AS



Januar – december, 2023

Maribor

**Z**druženje EPEKA, so.p., organizira v okviru Mladinskega centra EPEKA serijo delavnic za mlade: Skrb za duševno zdravje mladih, zdrav življenjski slog.

V zadnjih letih se vse bolj zavedamo pomena skrbi za duševno zdravje, še posebej med mladimi. V tem duhu z veseljem napovedujemo serijo dvanajstih delavnic, ki so namenjene izboljšanju duševnega zdravja mladih, s posebnim poudarkom na romski mladini. Delavnice organiziramo v sodelovanju z dolgoletno sodelavko Petro Cirkovski, ki ima bogate izkušnje na področju duševnega zdravja in dela z mladimi. Petra ima bogate izkušnje z romskimi otroki, saj intenzivno dela z njimi tudi na področju učne pomoči v okviru aktivnosti EPEKA.

#### Cilj delavnic:

Naš cilj je mladim ponuditi varno in podporno okolje, kjer se lahko učijo, razpravljajo in delijo svoje izkušnje ter skrbi povezane z duševnim zdravjem. Posebno pozornost bomo namenili romski mladini, saj statistike kažejo, da se ta skupnost sooča z dodatnimi izzivi na tem področju. S serijo delavnic želimo zmanjšati stigmo, ki obdaja duševno zdravje, in spodbuditi mlade, da proaktivno skrbijo zase in za svoje sovrstnike.

#### O delavnicah:

Delavnice bodo potekale skozi celo leto, vsak mesec ena, in bodo zajemale različne teme, povezane z duševnim zdravjem, zdravo prehrano, zdravim načinom življenja. Med temami bodo samopodoba, obvladovanje stresa, čustvena pismenost, medvrstniška podpora, kako se zdravo prehranjujemo, zdrav življenjski slog in še več. Vsaka delavnica bo prilagojena potrebam udeležencev, z uporabo interaktivnih metod in tehnik, ki spodbujajo učenje in osebno rast.

Petra Cirkovski, ki bo vodila delavnice, prinaša na mizo svoje obsežno znanje in izkušnje. Njeno delo je znano po tem, da mladim omogoča, da najdejo svoj glas in se naučijo, kako se učinkovito spoprijeti z izzivi, ki jih prinaša življenje. Petra verjame v moč skupnosti in dialoga pri spodbujanju duševnega zdravja in odpornosti.

#### Kako se lahko udeležite

Delavnice so brezplačne in odprte za vse mlade. Zaradi omejenega števila mest je potrebna predhodna prijava na [epeka@epeka.si](mailto:epeka@epeka.si).

Petra Cirkovski

COACHINJA, SVETOVALKA ZA ODNOS IN OSEBNO RAST, TRENERKA MEHKIH VEŠČIN, VODITELJICA DELAVNIC, PREDAVATELJICA...

Več:

Pomoč pri izvedbi delavnic: Milica Nedeljkovič, Sociologinja / Vodja projektov, praksa/ internship Erasmus v EPEKA Slovenija.

Projekt financirajo: Ministrstva za kulturo RS, Mestna občina Maribor, Urad Republike Slovenije za mladino, Ministrstvo za javno upravo in Erasmus+.





-  REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI
-  REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZUNANJE ZADEVE
-  REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO
-  REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT  
URAD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MLADINE
-  REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,  
GOZDARSTVO IN PREHRANO

