



TJEDAN MOZGA
RIJEKA



23. TJEDAN MOZGA
“Iza kulisa našeg uma”

|11.03.-17.03. |



STUDENTSKI
CENTAR
RIJEKA



Organizacijski odbor 23. Tjedna mozga Rijeka:

Koordinatorica:

Prof. dr.sc. Gordana Rubeša, spec.psihijatrije

Sukoordinatori:

Izv. prof. prim. dr. sc. Daniela Petrić, spec. psihijatrije

Bobana Samardžija, mag. pharm. inv.

Predsjednik studentskog org. odbora:

Alen Šarić, student 6. godine Medicinskog fakulteta u Rijeci

Studentski organizacijski odbor:

Marija Luketić, Anton Vladislavić, Lana Oštro, Leona Blaži, Andritsos Vereniki, Marko Veturelli, Mirjam Majstorović, Renata Miskrić, Matea Gudeljević, Rea Krmpotić, Lucija Mitrović, Tihana Majetić, Ana Šprem, Franko Rajić, Ines Žitko, Jana Vukušić, Marija Puljak, Nina Vranić, Rea Divjanović, Vanesa Augustić

Ulaz na sva događanja povodom Tjedna mozga je **BESPLATAN** te su pozvani svi zainteresirani **studenti i građani!** Za sva dodatna pitanja stojimo Vam na raspolaganju putem naših društvenih mreža:

Facebook stranica (Tjedan mozga Rijeka)

Instagram profila (@tjedan.mozga.ri)

Mail: tjedanmozgarijeka@foss.hr

Ponedjeljak - 11.3.		
14:00-16:00	Gradska knjižnica Rijeka (Art kvart Rikard Benčić)	Što: Tribina i otvorenje - „ Moderne tehnologije i dostignuća u neurologiji “ 1. Duboka mozgovna stimulacija (DBS) 2. Mehanička trombektomija 3. Migrena
		Tko: 1. Izv. prof. prim. dr.sc. Vladimira Vuletić, dr. med. 2. Doc. dr. sc. Slavica Kovačić, dr. med. 3. Mr. sc. Zoran Tomić, dr. med.
		Opis tribine: 1. Duboko moždana stimulacija duže se vremena smatrala isključivo metodom liječenja uznapredovanog oblika Parkinsonove bolesti. Ova vrsta terapije bazirana je na neuroznanstvenim spoznajama o funkcijama raznih struktura našeg mozga. Recentnim pretkliničkim i kliničkim istraživanjima postaje jasno da su moguće indikacije za ovaj vid terapije šire nego što je prije bilo smatrano i uključuju brojne neuropsihijatrijske bolesti. Na predavanju će biti prikazano koji je učinak ovog vida liječenja na razne neurološke bolesti. 2. Interventna liječenja moždanog udara predstavljaju značajan iskorak u dugoročnoj prognozi te omogućuju značajno brži i bolji oporavak nego konvencionalno liječenje. Mehaničke trombektomije rade se rutinski u KBC-u Rijeka kao rezultat interdisciplinarnog pristupa - neurološkog i radiološkog. Na predavanju će biti prikazan značaj ovog vida terapije te dosadašnja iskustva. 3. Migrena je kronična, funkcionalna bolest koju karakterizira periodično javljanje

		<p>intenzivne glavobolje koja obično zahvaća polovicu glave te je udružena s drugim simptomima poput mučnine, povraćanja i poremećaja vida. Ženski spol češće je zahvaćen ovom bolesti te u većini slučajeva postoji provocirajući čimbenik poput mjesečnice, stresa, tjelesnog napora, određene hrane itd. Na ovom predavanju imat ćete priliku čuti najnovije informacije o liječenju ove bolesti te ima li ova bolest veze s našim crijevima, odnosno našom mikrobiotom.</p>
14:30-16:00	Građevinski fakultet (učionica G-205)	<p>Što: Radionica - „Opušteni mozak“</p>
		<p>Tko: Ana Jantolek, prof. psih.</p> <p>Opis: Anksioznost i stres u moderno su doba, nažalost, postali obvezni termini uz trenutni tempo svakodnevnog života, a posebno ako govorimo o studentskoj populaciji koja je zbog silnih akademskih obveza posebno pod utjecajem tih negativnih osjećaja. Tijekom obilježavanja Tjedna mozga održat će se radionica Sveučilišnog savjetovališnog centra - Psihološko savjetovalište, namijenjena studentima, pod nazivom "Opušteni mozak" - tehnike opuštanja, u kojoj ćemo razgovarati o tehnikama opuštanja i naučiti kako se riješiti stresa.</p> <p>Za radionicu su potrebne prijave putem linka: https://forms.gle/wkGoVYxfTw3HvtMr5</p> <p>Broj ljudi je ograničen na 15 te prijave završavaju petak (8.3.) u 13h.</p>
18:00-19:30	Dječja kuća Rikard Benčić	<p>Što: Igrokaz i radionica za djecu u dobi od 5 do 8 godina</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Igrokaz - „Što sve može moj mozak“ 2. Radionica projekta Putujući znanstvenici 3. Radionica „Životinjska komunikacija“
		<p>Tko:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Izv. prof. dr. sc. Jelena Ban - igrokaz „Što sve može moj mozak?“ 2. Udruga studenata biotehnologije 3. Udruga studenata logopedije Logokaz
		<p>Opis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ove smo godine pripremili sadržaj i za najmlađe sudionike Tjedna mozga Rijeka gdje će se moći na interaktivan i zabavan način upoznati s osnovnim vrstama stanica mozga. Trajanje igrokaza prilagođeno je najmlađima (vrtićki uzrast i niži razredi osnovne škole) u trajanju od 15-ak minuta nakon čega slijede vrlo zanimljive radionice prilagođene djeci. 2. Znete li tko su znanstvenici i čime se oni bave? Mi smo sigurni da znate da to ima veze s nekakvim zabavnim eksperimentima! Pridružite nam se i otkrijte kako se balon sam napuše, da Havaji nisu samo otoci, što je lava lampa i koliko to slonu treba paste za oprati zube. 3. Razvoju jezika i govora, sredstva ljudske komunikacije, prethodile su mnoge evolucijske promjene na razini mozga, ali i ostalih fizičkih prilagodbi. Prema izranjajućoj teoriji (engl. <i>Emergentism</i>), jezik kao imanentno ljudsko obilježje pojavio se uslijed razvoja dvonožnosti, savijanja vokalnog trakta, razvoja mišića lica, a ključan je upravo bio skok u veličini mozga te diferencijacija mozgovnih područja za jezik (Broca i Wernicke). Postavlja se pitanje što je s ostalim životinjskim vrstama? Kojim se sredstvom komunikacije one služe? Kako izgleda njihov mozak i jezik? U sklopu edukativne i interaktivne radionice djeca će saznati zašto je komunikacija važna za opstanak vrste, a usporedbom mozga ljudi i ostalih životinjskih vrsta dobit će uvid u složenost komunikacijskog sustava. <p>Broj djece ograničen je na 30 te se prijave za događaj vrše preko službenih stranica Dječje kuće Rijeka!</p>

Utorak - 12.3.		
16:00-17:30	Kampus-prostor kafića Akvarij	Što: Radionica - „ Mindfulness i yoga za overthinking “
		Tko: Borka Ogrizović, prof. psih. Renata Mikičić, učiteljica yoge
		<p><i>Overthinking</i> je još jedan engleski termin koji se kod nas udomaćio, ali stručna literatura upotrebljava termin ruminacija.</p> <p><i>Overthinking</i> ili ruminacija znači pretjerano razmišljanje, neprestano misaono „prožvakavanje“ - razmišljamo i analiziramo prošle događaje, situacije, probleme i /ili brinemo o budućima. Jedna misao vuče drugu misao i pojačava neugodne emocije, ali stvara i nove neugodne emocije.</p> <p>Previše ruminiranja (prirodno je da svi povremeno ruminiraju) o događajima o prošlosti ili razmišljanju o budućnosti sprječava nas da živimo u sadašnjosti. Kao posljedica neprestanog razmišljanja, osim negativnih misli i neugodnih emocija javljaju se i različite neugodne tjelesne senzacije (stezanje u grlu, pritisak u prsima, bolovi u mišićima...) i nefunkcionalna ponašanja što, naravno, opet pojačava ruminiranje. Tada se uđe u negativnu spiralu misli i čini se da tu ne možete ništa. <i>Overthinking</i> se odvija na automatskom modu, na radionici naučit ćemo izaći iz spirale negativnih misli.</p> <p>Uvježbat ćemo različite metode zaustavljanja misli i bivanja u „sada i ovdje“. Psihologinja Borka Ogrizović vodit će tehnike <i>mindfulnessa</i>, a učiteljica yoge Renata Mikičić yoga tehnike. Svi ste dobrodošli!</p> <p>Za ovu radionicu potrebne su prijave putem linka: https://forms.gle/V95PM1XWwWz7QL299</p>
17:00-18:00	Gradska vijećnica (Korzo 16)	Što: Predavanje - „ Mindfulness alati kod anksioznosti “
		Tko: Ines Grubišić, certificirana MBSR-a (<i>Mindfulness - Based Stress Reduction</i>) edukatorica, voditeljica Centra za <i>mindfulness</i> LAR, Rijeka
		<p>Opis: Prema znanstvenim spoznajama moderne medicine - <i>mindfulness</i> je jedna od ključnih vještina za uspješno upravljanje stresom. <i>Mindfulness</i> znači sposobnost da budemo prisutni u trenutku i da se znamo vraćati u svoj centar kada nas ponesu neželjene misli, teške emocije i impulzivne reakcije. To se uči i vježba, poput treninga. A ovo predavanje će vam donijeti:</p> <ul style="list-style-type: none"> -razumijevanje kako funkcionira vaš stres i odakle onaj osjećaj da ste "stalno pod stresom" -jasnoću što je <i>mindfulness</i> kao metoda, koja je njegova znanstvena podloga te zašto je on rješenje za stres ("kako to sve skupa radi") -konkretno i jednostavne smjernice kako da i vi odmah uvedete <i>mindfulness</i> u svoj život i osjetite opipljivu promjenu koju vam on može donijeti.
19:00-20:00	Kafić Iskra (Ul. Šime Ljubića 12)	Što: Predavanje - „ Misteriozni mozak “
		1. „Razvoj, regeneracija i neurodegeneracija: magični trokut“ 2. „Konektomika i AI: Razotkrivanje tajni mozga“
		<p>Tko:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Izv. prof. dr. sc. Jelena Ban 2. Doc. dr. sc. Katarina Kapuralin <p>Opis:</p> <p>1. Jelena Ban rođena je u Rijeci. Diplomirala je molekularnu biologiju na Sveučilištu u Trstu, a doktorirala 2007. na Internacionalnoj školi za napredne studije u Trstu gdje je kao postdoktorand nastavila znanstveno-istraživački rad na polju neuroznanosti. Mozak je najfascinantniji organ koji ima ogromnu sposobnost rasta</p>

		<p>tijekom djetinjstva, ali i u odrasloj dobi jer svako novo iskustvo oblikuje naš mozak. Svi znamo da je nakon ozljede regeneracija mozga ograničena, a da starenjem dolazi do degeneracije svih dijelova tijela, pa tako i mozga, zbog čega smo često zaboravljivi u starijoj dobi. No, je li to sve zaista tako saznajte na ovom popularno-znanstvenom predavanju namijenjenom svim zainteresiranima.</p> <p>2. Dr. sc. Katarina Kapuralin nakon stečenog doktorata radi u <i>Center for Genomics and Systems Biology</i> u Ujedinjenim Arapskim Emiratima, prvo kao postdoktorand, a od 2016. kao znanstveni istraživač. Stručno usavršavanje izvodi na Sveučilištima u Ljubljani i Beogradu, Innsbrucku, Uppsala University i New York University. Od 2022. docentica je na Fakultetu za biotehnologiju. Predavanje će objasniti na koji način mozak komunicira s ostatkom tijela, kako pojedini dijelovi mozga komuniciraju međusobno i kako to utječe na nas i ljude oko nas te koje je uloga umjetne inteligencije u svemu tome.</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Srijeda - 13.3.		
10:30	SŠ dr. Antuna Barca Crikvenica	<p>Što: Radionica - „Uključi mo(bitel)zak“</p> <p>Tko: : Jasna Borbelj Čeko, mag. psych., Dolores Matetić, dipl. ing.</p> <p>Opis: Pametni telefoni i ostali pametni uređaji veliki su dio naših života u suvremenom svijetu. Zamjenjuju nam brojne uređaje, poput sata, kalkulatora, karti i fotoaparata, a služe nam i za zabavu, kupovinu, bankarenje, međusobno druženje... Toliko su sveprisutni u našim životima da se možemo pitati kakvog utjecaja imaju pametni uređaji i općenito digitalna tehnologija na naše funkcioniranje, posebice na mentalno zdravlje i učenje. Kako bismo istražili utjecaj digitalne tehnologije na pamćenje i rješavanje zadataka, osmislili smo terensku nastavu za 2. razred gimnazije koja će biti izvedena u natjecateljskom formatu s ciljem poticanja učenika na promišljanje o pozitivnim i negativnim stranama korištenja mobitela. Učenici će se natjecati u dvije faze u četiri skupine, rješavajući zadatke s područja geografije, biologije, tjelesne i zdravstvene kulture, matematike, povijesti i psihologije s mobilnim uređajima i bez njih. Pri tome je cilj što brže točno riješiti šest zadataka. Nakon rješavanja svih zadataka nastavlja se druga faza natjecanja gdje sve skupine trebaju zadatke sličnog tipa riješiti bez mobitela. Pretpostavka je da će početnu prednost ekipa koje su koristile mobitel, sada nadoknaditi znanje i razmišljanje te da će skupine bez mobitela biti u prednosti. Nakon završetka natjecanja održati će se diskusija o rezultatima natjecanja te prednostima i nedostacima korištenja mobilnih uređaja.</p>
		<p>Što: Stručno predavanje - „Neuroznanost na našem Sveučilištu“</p> <p>1. "Looking at mental illnesses as protein aggregation disorders"</p> <p>2. "Razvoj lijekova sa selektivnim učinkom na dopaminske receptore- (ne)moguća misija!"</p> <p>Tko:</p> <p>1. Izv. prof. dr. sc. Nicholas Bradshaw</p> <p>2. Dr. sc. Pegi Pavletić</p> <p>Opis:</p> <p>1. <i>A native of the United Kingdom, Nick Bradshaw studied Biology and Physics at Durham University (England), and continued his doctoral studies in Edinburgh. There, he began working on schizophrenia which became a major interest for him, and ever since he has been studying biological events that lead to the development of major mental illnesses in patients. This included five years working in Düsseldorf (Germany), before he moved to Rijeka in 2017 to continue</i></p>
10:00-11:00	Fakultet biotehnologije (Radmile Matejčić 2) Predavaonica O-269	

		<p><i>his research within the Department of Biotechnology. Professor will talk about all the more present mental illnesses which are in their essence protein aggregation disorders, such as the Alzheimer's or Parkinson's disease. This lecture offers to its listeners all the information necessary on this topic, including basic explanation of the subject and newest research in this field The lecture will be in the English language.</i></p> <p>2. Dr. sc. Pegi Pavletić viša je asistentica na Fakultetu biotehnologije i istraživanja lijekova pri Sveučilištu u Rijeci. Njezino područje istraživanja je medicinska kemija, a usko se bavi sintezom i analizom heterobifunkcionalnih molekula s ciljem ubikvitinacije bioloških meta. Uz istraživanje u području medicinske kemije, bavi se i očuvanjem i promicanjem akademskog integriteta na međunarodnoj razini, sudjelovanjem u radu Europske mreže za akademski integritet. Kao studentica, bila je aktivna na Sveučilištu u Rijeci, gdje je djelovala kao predsjednica Studentskog zbora Sveučilišta u Rijeci, predsjednica Hrvatskog studentskog zbora te je do 2022. djelovala kao članica izvršnog odbora Europske studentske unije.</p> <p>Predavanje koje će održati na temu je lijekova sa selektivnim djelovanjem na dopaminske receptore. Lijekovi koji djeluju na dopaminske receptore, jedna su od glavnih skupina lijekova u upotrebi pri liječenju psihijatrijskih poremećaja. Razvojem ove skupine lijekova mogu se postići bolji rezultati s manjim brojem nuspojava u liječenju poremećaja poput shizofrenije, a koje su sve novosti i napredak u tom polju otkrit će vam ovo predavanje.</p>
13:00-14:00	Gradska knjižnica Rijeka (Art kvart Rikard Benčić)	<p>Što: Radionica - „Znakovni jezik - trening za naš mozak“</p> <p>Tko: Damir Herega, mag. rehab. educ., Udruga gluhih i nagluhih Primorsko-goranske županije</p> <p>Opis: Ako stalno prakticiramo iste radnje, ne razvijamo se i ne vježbamo naš mozak. Učenjem novih vještina, a u znakovnom jeziku je to vještina specifičnog memoriranja pokreta, činimo sjajnu stvar za svoj mozak. Na radionici „Znakovni jezik - trening za mozak“ naučit ćete o gluhoći, gluhimima i usvojiti osnove hrvatskog znakovnog jezika.</p> <p>Za sudjelovanje na radionici potrebno je ispuniti obrazac: https://forms.gle/iXbFyU9VQZ1QXLpT8</p> <p>Broj osoba ograničen je na 30.</p>
14:00-15:30	Gradska knjižnica Rijeka (Art kvart Rikard Benčić)	<p>Što: Tribina - „Lumboishalgija iliti išijas“</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bol u leđima - zašto nastaje i kada je opasna? 2. Neurokirurško liječenje lumboishalgije 3. Fizikalna terapija kod boli u leđima <ol style="list-style-type: none"> 1. Aldo Čefo, dr. med. 2. Doc. prim. dr. sc. Dean Giroto, dr. med. 3. Prof. dr. sc. Tea Schnurrer-Luke-Vrbanić, dr. med. <p>Opis: Lumboishalgija je snažna, oštra bol donjeg dijela leđa koja se može širiti u nogu, sve do stopala. Sjedilački način života i reumatske bolesti povećavaju rizik od nastanka ove bolesti. Ova vrsta boli je često vrlo onesposobljavajuća za pojedinca te je potreban dug period da u potpunosti nestane. Takvu vrstu boli najčešće svi doživimo barem jednom u životu, a o uzrocima i rizicima za nastanak ovog problema imat ćete priliku čuti tijekom ovog predavanja. Liječenje ove boli uvelike ovisi o uzroku same boli, ali u svakom slučaju postoji više različitih mogućnosti liječenja. Tijekom ovog predavanja čut ćete koje su sve prednosti i mane kirurškog liječenja ovog problema koji predstavlja najčešću vrstu operacija u neurokirurgiji.</p>

		No, je li kirurgija uvijek rješenje i koja je uloga fizikalne terapije u liječenju ove boli? O toj temi reći će nam nešto više pročelnica Zavoda za fizikalnu i rehabilitacijsku medicinu KBC-a Rijeka.
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Četvrtak - 14.3.

10:00	Osnovna škola Centar	Što: Radionica - „ Pažnja i koncentracija-temelj našeg jezika “
		Tko: Udruga Logokaz
		Opis: Jesu li pažnja i koncentracija dva naziva za istu sposobnost? Zašto su nam koncentracija i pažnja bitne? U kojim stanjima mogu biti oštećene? Mogu li se u tim slučajevima koncentracija i pažnja poboljšati i na koji način? Pažnja je sposobnost našeg mozga da se fokusira na određen podražaj u određenom vremenskom periodu. Za razliku od nje, koncentracija je vještina održavanja pažnje u određenom vremenskom periodu. Točnije, što duže vrijeme aktivno održavamo pažnju na određenom podražaju, naša je koncentracija bolja. Pažnja i koncentracija mogu predstavljati problem kod mnogih stanja kao što su neurodegenerativne bolesti i neurorazvojni poremećaji, pri čemu se svakako ističe ADHD te razna stanja koja nastaju kao posljedica oštećenja mozga (traumatske ozljede mozga). Logopedska rehabilitacija obuhvaća vježbe koje pospješuju koncentraciju i pažnju. Vježbe pažnje i koncentracije iznimno su bitne jer čine temelj našeg jezika te su dio kognicije. Da bismo u rehabilitaciji uopće imali priliku kvalitetno odraditi terapiju s pacijentom, pacijent treba biti fokusiran na materijale i zadatke koji su ispred njega. Ovom radionicom ističemo važnost navedenih kognitivnih sposobnosti, odnosno vještina te će djeca imati priliku vježbati koncentraciju i pažnju putem različitih zadataka.
12:00	Osnovna škola Eugen Kumičić	Što: Radionica - „ Jezik u našem mozgu - lateralizacija jezika “
		Tko: Udruga Logokaz
		Opis: Što se događa u našem mozgu pri izvršavanju svakodnevnih aktivnosti poput razgovora s prijateljima, čitanja lektire, mahanja kad pozdravljamo nekoga na suprotnoj strani ulice ili pak kada pišemo ispit? Zašto je važno znati kojom rukom netko piše i kakva je razlika između ljevaka i dešnjaka? Tko je Homunculus i koja se priča krije iza njegovog karakterističnog izgleda? Odgovore na ova i mnoga druga pitanja osnovnoškolci će moći saznati na interaktivnoj radionici s kojom nam je cilj osvijestiti složenost aktivnosti koje svakodnevno uzimamo „zdravo za gotovo“, ali i naučiti djecu o razlikama u funkcijama lijeve i desne hemisfere mozga kao i dati savjete za jačanje ovih vještina.
14:00-16:00	Gradska knjižnica Rijeka (Art kvart Rikard Benčić)	Što: Tribina - „ Poremećaji ličnosti i psihodelici “
		<ol style="list-style-type: none"> Um i mozak:sjedište selfa Fragilni ego ili kompleks inferiornosti-priča o razvoju poremećaja ličnosti Gdje su psihodelici među drogama? Novosti o psihodelicima Moderne droge
		Tko:
		<ol style="list-style-type: none"> Doc. dr. sc. Suzana Jonovska, dr. med. Doc. dr. sc. Tanja Grahovac Juretić, dr. med. Alen Mančić, dr. med. Dr. sc. Ana Filošević Vujnović, v.pred.

		<p>Opis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mozak nam je kao organ još u nekim pogledima nepoznanica, no um i ljudska razmišljanja su na još višoj razini nepoznavanja. Svatko od nas svoja je osoba, s raznim stavovima, osobinama, načinom poimanja svijeta i reagiranja na razne situacije, tj. svi smo utjelovljenje neke ličnosti. Danas se o tome više zna i postoje kriteriji koji definiraju kada su osobine tih ličnosti prenaplašene te se počinju smatrati poremećajem. No, kako uopće dolazi do razvoja tog poremećaja? 2. Psihodelici kao psihoaktivne, halucinogene tvari izmjenjuju čovjekovu percepciju toliko da doživi ono što se ustvari ne događa, bilo da se radi o takilnom, slušnom ili vizualnom osjetu ili percepciji vremena i prostora. Kako točno djeluju i koje su to psihoaktivne tvari, otkrit će ovo predavanje. 3. U duhu prošle teme, i tema ovog predavanja nastavlja tu priču te donosi nova otkrića i saznanja. 4. Svi smo čuli za riječ droge i znamo ih nabrojati nekoliko, međutim, kako svijet strahovito brzo napreduje u svim aspektima, a zahvaljujući ljudskoj intervenciji, tako se i na planu droga stvari mijenjaju i idu korak po korak dalje. Koje su to nove, moderne droge koje je čovjek, na ovaj ili onaj način proizveo, detaljnije će otkriti predavanje dr. sc Ane Filošević Vujnović.
16:00-17:00	Dom za starije osobe Kantrida	<p>Što: Radionica pokreta i plesa</p> <p>Tko: Sandra Karabaić, prof. paed. soc.</p> <p>Opis: Terapija plesom i pokretom se pojavila kao nova vrsta psihoterapije 70-ih godina prošlog stoljeća. Smatra se da pripada u egzistencijalno-humanističku psihoterapiju te kao tjelesno orijentirana psihoterapija. Primjena plesa i pokreta potiče naše kreativne procese kojima želimo integrirati emocionalne, kognitivne, socijalne i tjelesne karakteristike. Ples utječe i na fizičko zdravlje te povećava fleksibilnost, mišićnu snagu, izdržljivost, posturu i kardiovaskularne funkcije. Naravno, u ovom pogledu izrazito su bitni učinci na mentalno zdravlje gdje je dokazano da otpušta endorfine, molekule koje poboljšavaju raspoloženje, oslobađa od depresije i anksioznosti te potiče socijalne interakcije. Sve ove dobrobiti plesa iskusit će korisnici Doma za starije osobe Kantrida pod stručnim vodstvom psihoterapeutkinje Sandre Karabaić.</p>
18:30-19:30	Medicinski fakultet Rijeka (prostorije FOSS-a)	<p>Što: Radionica - „Hrana za mozak“</p> <p>Tko: Studentska sekcija za neurologiju SZ MEDRI</p> <p>Opis: Znete li što voli jesti Vaš mozak? Koje namirnice su najbolje “gorivo” za naš mozak te kakav je njihov utjecaj na pamćenje, koncentraciju, proces razmišljanja i naše emocionalno stanje?</p> <p>Naš mozak funkcionira mnogo bolje kad ga dobro hranimo. Baš kao i zdravlje srca, mišića, kostiju i drugih dijelova tijela, i zdravlje mozga ovisi o energiji kojom ga opskrbljujemo. Mogućnost da se usredotočimo, pamtimo i održimo mentalno zdravlje dolazi od adekvatne i redovne opskrbe našeg mozga energijom.</p> <p>Pridružite nam se 14.3. u prostorijama FOSS-a (Ul. Braće Branchetta 20/1, desno od glavnog ulaza na MEDRI) od 18:30 do 19:30 sati i saznajte!</p> <p>Broj sudionika radionice ograničen je na 30 te za sudjelovanje na radionici potrebno se prijaviti putem linka: https://forms.gle/GRPGHfMgoEAzTs8t7</p>

Petak - 15.3.

9:45	Osnovna škola Nikola Tesla	Što: Radionica - „ Jezik u našem mozgu - lateralizacija jezika “
		Tko: Udruga Logokaz
		Opis: Što se događa u našem mozgu pri izvršavanju svakodnevnih aktivnosti poput razgovora s prijateljima, čitanja lektire, mahanja kad pozdravljamo nekoga na suprotnoj strani ulice ili pak kada pišemo ispit? Zašto je važno znati kojom rukom netko piše i kakva je razlika između ljevaka i dešnjaka? Tko je Homunculus i koja se priča krije iza njegovog karakterističnog izgleda? Odgovore na ova i mnoga druga pitanja osnovnoškolci će moći saznati na interaktivnoj radionici s kojom nam je cilj osvijestiti složenost aktivnosti koje svakodnevno uzimamo „zdravo za gotovo“, ali i naučiti djecu o razlikama u funkcijama lijeve i desne hemisfere mozga kao i dati savjete za jačanje ovih vještina.
11:15	Osnovna škola Brajda	Što: Radionica - „ Pažnja i koncentracija-temelj našeg jezika “
		Tko: Udruga Logokaz
		Opis: Jesu li pažnja i koncentracija dva naziva za istu sposobnost? Zašto su nam koncentracija i pažnja bitne? U kojim stanjima mogu biti oštećene? Mogu li se u tim slučajevima koncentracija i pažnja poboljšati i na koji način? Pažnja je sposobnost našeg mozga da se fokusira na određen podražaj u određenom vremenskom periodu. Za razliku od nje, koncentracija je vještina održavanja pažnje u određenom vremenskom periodu. Točnije, što duže vrijeme aktivno održavamo pažnju na određenom podražaju, naša je koncentracija bolja. Pažnja i koncentracija mogu predstavljati problem kod mnogih stanja kao što su neurodegenerativne bolesti i neurorazvojni poremećaji, pri čemu se svakako ističe ADHD te razna stanja koja nastaju kao posljedica oštećenja mozga (traumatske ozljede mozga). Logopedska rehabilitacija obuhvaća vježbe koje pospješuju koncentraciju i pažnju. Vježbe pažnje i koncentracije iznimno su bitne jer čine temelj našeg jezika te su dio kognicije. Da bismo u rehabilitaciji uopće imali priliku kvalitetno odraditi terapiju s pacijentom, pacijent treba biti fokusiran na materijale i zadatke koji su ispred njega. Ovom radionicom ističemo važnost navedenih kognitivnih sposobnosti, odnosno vještina te će djeca imati priliku vježbati koncentraciju i pažnju putem različitih zadataka.
15:00-17:00	Dječja kuća Rikard Benčić	Što: Tribina - „ Mentalno zdravlje djece i mladih “
		1. Kako ekrani i čitanje utječu na dječji mozak? 2. Što je normalna adolescencija, a što (ipak) nije?
		Tko: 1. Doc. dr. sc. Maja Kelić, prof. logoped. i dr. sc. Eva Pavlinušić Vilus 2. Izv. prof. dr. sc. Tatjana Čulina, dr. med. Opis: 1. Razvoj mozga izrazito je dinamičan u prve tri godine života djeteta. Veze među živčanim stanicama u tom se razdoblju života lako i brzo stvaraju, ali i lako gase. Taj je mehanizam u podlozi naše sposobnosti učenja – svako novo znanje u mozgu kodirano je stvaranjem novih veza. Budući da je mozak najplastičniji, tj. najpodložniji opisanim promjenama u prvim godinama života, tada dijete najintenzivnije i najlakše usvaja nova znanja. Često se kaže da dijete „upija kao spužva“ i zato je iznimno važno u kojim i kakvim se okolnostima dijete nalazi tijekom tog razdoblja, odnosno kakvim je podražajima izloženo. Pozitivan učinak na jezični razvoj ima i čitanje djeci i s djecom, naročito na razvoj vokabulara. S druge strane, izloženost ekranima u toj dobi nije se pokazala jednako poticajnom za jezični razvoj. Pismenost je najveći kulturološki izum, ovladavanje čitanjem i pisanjem najvažniji je zadatak prvih triju godina školovanja. Određen broj djece

		<p>unatoč kognitivnim i društvenim preduvjetima ne uspijeva ovladati ovim vještinama, ali još je veći broj djece s poteškoćama u ovladavanju ovim procesom koje uz roditeljsko poticanje i pravovremenu podršku mogu biti prevladane.</p> <p>2. Adolescencija je jedinstveno razdoblje u ljudskom životu kada mlada osoba jednu životnu etapu (djetinjstvo) zamjenjuje drugom (odrasla dob). Adolescent se susreće s brojnim poteškoćama koje svladava da bi se ostvario kao jedinstvena ličnost. Jedna od glavnih zadaća adolescencije jest odvajanje od roditelja i izgrađivanje identiteta, zbog čega osobe u toj dobi imaju snažnu potrebu za neovisnošću. Zbog bioloških promjena dolazi do promjena raspoloženja u adolescenata, a kako postaju sve veći i snažniji, sve važniji postaje i problem ovladavanja agresijom. Adolescenti eksperimentiraju vlastitom agresijom na različite načine: sportom, tučnjavama, krađom, a neki čak i oružjem. Nije ni najmanje čudno što ponašanje adolescenta roditelje potpuno zbunjuje. Roditelji adolescenta svakodnevno su primorani preispitivati svoj odnos prema njima, što zapravo znači da trebaju obratiti pažnju i na svoje ponašanje, kao i na ponašanje svoje djece adolescenata.</p>
17:00-18:00	Pub Bačva (Dolac 8)	<p>Što: Interaktivno predavanje - „Somatizacija, biljke i depresija-što ih povezuje?“ u suradnji sa SciCafe Rijeka</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Somatizacija 2. Biljni lijekovi i depresija-nade, stvarnost i ograničenja <p>Tko:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Adriana Klarić, mag. psych. 2. Doc. dr. sc. Stribor Marković <p>Opis:</p> <p>1. Jeste li ikad imali glavobolju od previše obaveza i/ili stresa? Ili osjećaj mučnine u trbuhu prije nekog važnog ispita, izlaganja, razgovora za posao? Jeste li tada pomislili da ste ozbiljno bolesni ili ste to odmah povezali s emocionalnim stanjem? U ovom predavanju bit će riječ upravo o somatizaciji, stanju kada se tjelesni simptomi javljaju pod utjecajem emocionalnih čimbenika, a uključuju jedan organski sustav, obično pod kontrolom autonomnog živčanog sustava. U blažem intenzitetu ti su simptomi sastavni dio razvoja svake osobe, no kada postanu toliko neugodni da ometaju svakodnevno funkcioniranje, mogu dovesti do oštećenja organa i razvoja psihičkih poremećaja. Što je somatizacija i kako se bolje suočavati s problemima, otkrit ćete u ovom predavanju.</p> <p>2. Doc. dr. sc. Stribor Marković diplomirao je, a nakon poslijediplomskog studija i doktorirao na Farmaceutsko-biokemijskom fakultetu u Zagrebu. Znanošću se profesionalno bavi od 1996. godine na područjima molekularne i stanične biologije i farmakologije. Radio je u farmaceutskim kompanijama, autor je više znanstvenih radova i patenata, a od 2022. godine i profesor na Fakultetu za biotehnologiju. Docent Stribor Marković jedan je od najpoznatijih i najcjenjenijih znanstvenika u području fitoterapije i aromaterapija, autor nekoliko knjiga o navedenim temama te veliki zagovornik znanstveno potvrđene fitoterapije. Jeste li znali da pojedini prirodni lijekovi oslobađaju od napetosti, iscrpljenosti i bezvoljnosti? Jeste li znali da je gospina trava najpoznatiji prirodni lijek protiv depresije? Za ova, ali i još mnoga druga stečena znanja o ljekovitosti prirodnih lijekova zaslužna je fitoterapija.</p>

		Suvremena fitoterapija nije „alternativna medicina“, već dio znanstvene medicine i čini dio prevencije i pomoći pri izlječenju raznih poremećaja i bolesti. Zahvaljujući metabolitima prisutnim u biljkama, zapravo priroda je u stanju poboljšati reakciju i reaktivnost našeg organizma čineći ga spremnijim, sposobnijim, uravnoteženijim. Ovim predavanjem cilj nam je upoznati slušatelje s prirodnim lijekovima koji pomažu našem mentalnom zdravlju.
20:00	Botel Marina (Riva)	Što: Filmska večer - „ <i>Rain man</i> “
		Tko: Studenti Medicinskog fakulteta u Rijeci
		Opis: Dođite i provedite zajedničku večer u ugodnom ambijentu Botela Marina gledajući s nama film Kišni čovjek (<i>Rain Man</i>) koji govori o jednom ekstravagantnom, ali i pomalo sebičnom preprodavaču automobila (Charlie) koji sazna da mu je otac preminuo i ostavio cijelo bogatstvo autističnom bratu, za kojeg do tada nije znao. U nadi da će uspjeti dobiti dio tog bogatstva Charlie pronalazi svog brata, no tek tada kreću prave pustolovine i odnos koji izluđuje Charlieja, ali naposljetku je ispunjen ljubavi i razumijevanjem. Ovaj film prikazuje život odrasle osobe s autizmom, stoga možda potakne sve nas da imamo puno više razumijevanje i strpljenja za druge osobe, a posebno za one koji imaju mentalne poteškoće. Tijekom gledanja filma osigurati ćemo besplatne grickalice, slatkiše i piće.

Subota - 16.3.

9:00	Korzo	Što: Šećite „Kor(z)om mozga“ - akcija mjerenja tlaka i šećera, radionica „Bolnica za medvjediće“, zdravi doručak uz tehničare nutricioniste iz Medicinske škole u Rijeci
		Tko: studenti Medicinskog fakulteta u Rijeci Učenci srednje Medicinske škole Rijeka
		Opis: Studenti Medicinskog fakulteta mjerit će tlak i šećer prolaznicima. „Bolnica za medvjediće“ sa djecom će kroz igru testirati i potaknuti razvitak osjećaja za prostor. Također, tehničari nutricionisti iz Medicinske škole u Rijeci pripremit će “zdravi doručak” kojeg će se moći degustirati.
17:30	Pub Bačva (Dolac 8)	Što: Pub kviz posvećen Tjednu mozga
		Tko: Kviz organiziraju doc. dr. sc. Ljerka Karleuša Mujkić, prof. dr. sc. Kristina Pilipović, dr. med. i Leo Kovač, dr.med.
		Opis: Ovogodišnji Pub-kviz organiziraju asistenti s Medicinskog fakulteta u Rijeci koji su dobro poznati u kvizaškim ligama i krugovima grada Rijeke, a sam kviz sastojat će se od općeg dijela i dijela povezanog s medicinskom strukom. Za prva 3 mjesta osigurali smo bogate nagrade, a za Pub kviz potrebne su prijave putem ovog linka: https://forms.gle/1UsBbwp4foSVS11L9 Broj ekipa ograničen je na 15-20 ekipa po 4 člana unutar svakog tima.

Nedjelja - 17.3.		
10:00	Park Mlaka	Što: „ Trenirajmo mozak “ - šetnja do Opatije
		Tko: studenti Medicinskog fakulteta u Rijeci /članovi Organizacijskog odbora Tjedna mozga Rijeka
		Opis: Fizička aktivnost jedna je od glavnih stavki promocije zdravog načina života i prevencije bolesti poput cerebrovaskularnog infarkta, u narodu poznatije kao moždani udar. Pozivamo vas na šetnju s nama. Šetnju organiziramo u suradnji s UniSport Ri. Pješaćenje traje oko 2,5 sata. Kreće se iz Rijeke (park Mlaka), uz obalu do Opatije gdje možete ostati i uživati u kavi ili se vratiti istom rutom do Rijeke

Zahvaljujemo se svim našim sponzorima i podupirateljima!





Sveučilišni
Savjetovanišni
Centar



LÄR
mindfulness & stress management



 Dana Foundation

