

# 24. TJEDAN MOZGA



10. - 16. 3.

RIJEKA

## Što na umu, to na drumu!



## Organizacijski odbor 24. Tjedna mozga Rijeka:

Koordinatorica:

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

Sukoordinatori:

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

Predsjednica studentskog organizacijskog odbora:

Marija Luketić, studentica 4. godine Medicinskog fakulteta u Rijeci

Studentski organizacijski odbor:

Vanesa Augustić, Nikoleta Koljanin, Ivana Krajina, Rea Krmpotić, Marija Marušić, Lucija Mitrović, Tihana Majetić, Martina Petrović, Sara Rupić, Ivona Terzić, Maja Tomljenović, Ines Žitko

Ulaz na sva događanja povodom Tjedna mozga **BESPLATAN** je 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 profil (@tjedan.mozga.ri)

Mail: [tjedanmozgarijeka@foss.hr](mailto:tjedanmozgarijeka@foss.hr)

### Ponedjeljak - 10. 3.

16:00- 17:00	Gradska knjižnica Rijeka (Ul. Viktora Cara Emina 1)	<b>Što:</b> Tribina i otvorenje - „ <b>Ozljede vratne kralježnice i roboti u službi ozdravljenja</b> “ <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ozljede kralježnice</li><li>2. Robotom asistirana neurorehabilitacija pri Zavodu za FRM, KBC Rijeka</li><li>3. Mogućnosti i izazovi u svakodnevnom radu s robotima u neurorehabilitaciji pri Zavodu za FRM, KBC Rijeka</li><li>4. Putovanje u budućnost: od robotskih uređaja do stimulacije mozga i šire...</li></ol>
		<b>Tko:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Izv. prof. prim. dr. sc. Dean Giroto, dr. med.</li><li>2. Nino Zahirović, dr. med.</li><li>3. Ivana Baniček-Šoša, mag. physio., bobath terapeut</li><li>4. Prof. dr. sc. Tea Schnurrer-Luke-Vrbanić, dr. med.</li></ol>
		<b>Opis:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. U predavanju će se prezentirati uzroci, simptomi i najsuvremeniji pristupi u liječenju ozljeda kralježnice.</li><li>2. Kod bolesnika s oštećenjem centralnog živčanog sustava izuzetno je važan svrhovit pokret i tjelesna aktivnost s ciljem razvoja neuroplastičnosti mozga i ponovnog obnavljanja funkcije pokreta. Osim nezaobilazne konvencionalne terapije vježbanja, jedan na jedan (fizioterapeut-bolesnik), u neurorehabilitaciji koristi se robotom asistirana vježba koja je strogo kontrolirana te omogućava veliki broj ponavljanja dnevno, što pozitivno utječe na bolji učinak neurorehabilitacije. U Zavodu za FRM raspoložemo s tri uređaja: uređajem za "stepping" vertikalizaciju, robotom za rehabilitaciju ruke i egzoskeletnim robotom za asistirani trening hoda.</li></ol>

		<p>3. Robotski sustavi u neurorehabilitaciji nisu jednostavni, brojni senzori omogućavaju strogo kontrolirani pokret. Omogućene su brojne mogućnosti vježbanja uz virtualnu stvarnost, no postoje i izazovi u svakodnevnoj primjeni.</p> <p>4. Tijekom godina zajedničkim razvojem medicine i tehnike dolazi do promjene paradigme u neurorehabilitaciji. Osim robotskih uređaja daljnja se istraživanja provode u implantaciji elektroda u mozak i/ili leđnu moždinu s ciljem stimulacije ili premoštenja mjesta ozljede, a veliki napredak učinjen je i u razvoju virtualne stvarnosti i telerehabilitacije.</p>
18:00-19:00	Medicinski fakultet (predavaonica 2)	<p>Što: Radionica – „<b>Naučimo čitati radiološke nalaze najvažnijih ozljeda glave i kralježnice!</b>“</p> <p>Tko: Albert Haller, dr. med.</p> <p>Opis: U suradnji sa Studentskom sekcijom za neurokirurgiju Medicinskog fakulteta u Rijeci osmišljen je kratki tečaj očitavanja radioloških nalaza u neurokirurškoj praksi namijenjen svim studentima koji žele unaprijediti svoje znanje o neuroradiologiji i neurokirurškim pristupima. Seminar pod stručnim vodstvom specijalizanta neurokirurgije, doktora Alberta Hallera studentima će pružiti priliku iz prve ruke čuti o važnosti poznavanja anatomskih struktura i različitih patologija glave i kralježnice te njihova prepoznavanja na različitim radiološkim snimkama, ali i o tome koja je važnost navedenog u svakodnevnom radu jednog neurokirurga.</p>

Utorak - 11. 3.		
19:00-20:00	Buffet Iskra (Ul. Šime Ljubića 12)	<p>Što: Večernje predavanje - „<b>Što kada ostanemo bez govora?</b>“ u suradnji sa SciCafe Rijeka i udrugom Logokaz</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Funkcionalni poremećaji govora</li> <li>2. A što kada nema govora? Uloga logopeda u rehabilitaciji jezika i govora nakon moždanog udara</li> </ol> <p>Tko:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eliša Papić, dr. med.</li> <li>2. Lara Pilepić, mag. log.</li> </ol> <p>Opis:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Funkcionalni poremećaji govora predstavljaju skupinu neuroloških poremećaja u kojima dolazi do promjena u govornoj produkciji bez jasnog strukturnog ili neurodegenerativnog uzroka. U predavanju ćemo objasniti ključne mehanizme koji dovode do ovih poremećaja, uključujući psihogeni utjecaj, disocijativne i somatske simptome te njihovu povezanost s funkcionalnim neurološkim poremećajima općenito.</li> <li>2. Moždani udar ostaje drugi vodeći uzrok smrti i treći vodeći uzrok invalidnosti u Hrvatskoj. Od 1990. incidencija moždanog udara porasla je za 70 %, a povećani broj bolesnika koji ostaje radno neaktivan, značajno tereti društvo. Zbog svega navedenog cerebrovaskularne bolesti veliki su medicinski, javnozdravstveni i rehabilitacijski problem i izazov. Literatura navodi kako su</li> </ol>

		najčešći simptomi, ali i posljedice moždanog udara slabost ili oduzetost jedne strane tijela, jezično-govorni poremećaji, kognitivne promjene, teškoće pamćenja, psihološki poremećaji i poremećaji ponašanja. Jezično-govorni poremećaji javljaju se u više od 70 % bolesnika s moždanim udarom u lijevoj moždanoj hemisferi i, prema anketama bolesnika, više utječu na cjelokupnu kvalitetu života od motoričkih poremećaja. Logoped kao stručnjak koji se bavi dijagnostikom, rehabilitacijom i savjetovanjem bolesnika s moždanim udarom, čini važnu kariku unutar multidisciplinarnog tima. Koja je uloga logopeda u rehabilitaciji bolesnika nakon moždanog udara, kada započinje rana intervencija i što od nje očekivati - pitanja su na koja će biti odgovoreno ovim predavanjem.
--	--	---

Srijeda - 12. 3.		
17:00-18:00	Gradska knjižnica Rijeka (Ul. Viktora Cara Emina 1)	Što: Interaktivno predavanje - „ <b>Sahaja yoga - meditacija i mentalna tišina</b> “
		Tko: Tamara Marot, dr. med. dent.
		Opis: U današnjem svijetu, gdje su stres i neprestana mentalna aktivnost postali dio svakodnevice, rijetko kada pronalazimo trenutke istinske tišine i unutarnjeg mira. <i>Sahaja yoga</i> je jednostavna, prirodna metoda meditacije koja omogućuje upravo to – stanje mentalne tišine, u kojem um ostaje svjestan, ali slobodan od napornih i ometajućih misli. Za razliku od drugih tehnika, <i>Sahaja yoga</i> ne zahtijeva intenzivnu koncentraciju niti kontrolu misli – umjesto toga, kroz kratku vođenu praksu omogućuje spontano i ugodno iskustvo unutarnje smirenosti. Ova metoda temelji se na konceptu unutarnje energije ( <i>Kundalini</i> ), koja se prema drevnim učenjima krije u svakome od nas. Kada se probudi, ona prirodno dovodi do stanja meditacije, bez napora i posebnog truda. Na ovom predavanju upoznat ćemo se s osnovama <i>Sahaja yoge</i> , objasniti kako meditacija može pozitivno utjecati na mozak, emocije i opće blagostanje te isprobati jednostavnu tehniku kojom se može postići mentalna tišina. Nije potrebno nikakvo predznanje ni prethodno iskustvo s meditacijom – svi su dobrodošli iskusiti kako nekoliko minuta unutarnje tišine može promijeniti način na koji se osjećamo!
18:00-18:30	Gradska knjižnica Rijeka (Ul. Viktora Cara Emina 1)	Što: Predavanje – „ <b>Tajni svijet sna: kako spavanje oblikuje naše tijelo i um?</b> “
		Tko: Valentino Rački, dr. med.
		Opis: Zašto spavamo i što se događa u našem mozgu dok spavamo? San nije samo vrijeme odmora, već ključan proces koji utječe na naše pamćenje, raspoloženje i zdravlje. Na ovom predavanju otkrit ćemo kako različite faze sna djeluju na tijelo, zašto san pomaže u obrani od bolesti te kako loše spavanje može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih posljedica, ali i kako promjene u snu mogu biti prvi znakovi nekih bolesti.
20:00-21:00	Građevinski fakultet (učionica)	Što: Radionica - <b>Trening joge</b>
		Tko: Ivana Host, mag. psych., trenerica
		Opis: Jeste li znali da redovita praksa joge može poboljšati koncentraciju, smanjiti stres i potaknuti plastičnost mozga? Upravo zato pozivamo sve zainteresirane studente na radionicu joge gdje ćete kroz

		<p>vođene vježbe disanja, lagane pokrete i meditaciju osjetiti kako svjesna povezanost tijela i uma može pozitivno utjecati na Vaše kognitivne funkcije i emocionalnu ravnotežu.</p> <p>Bilo da se po prvi put susrećete s jogom ili već imate iskustva s njom, ova radionica pruža priliku da usporite, osvijestite trenutak i pružite svom mozgu i tijelu prijeko potreban predah.</p> <p>Posjetite nas i osjetite kako joga može biti Vaš saveznik u očuvanju mentalnog zdravlja!</p> <p>Za ovu su radionicu potrebne prijave zbog ograničenog broja mjesta, a možete se prijaviti putem sljedećeg linka: <a href="https://forms.gle/8gHngUwQvmKn9FSNA">https://forms.gle/8gHngUwQvmKn9FSNA</a>.</p> <p>Vidimo se na prostirci!</p>
--	--	--

Četvrtak - 13. 3.		
10:00- 11:00	Dom za starije osobe „Kantrida“	Što: Radionica – „ <b>Carpe diem!</b> – druženje s najmudrijima“
		Tko: studenti volonteri s Medicinskog fakulteta
		<p>Opis:</p> <p>U sklopu ovogodišnjeg projekta “Tjedan mozga 2025.” vodimo vas u posjet Domu za starije osobe “Kantrida” na radionicu „<i>Carpe diem!</i> - druženje s najmudrijima“. Članovi staračkih domova često osjećaju usamljenost i izolaciju od vanjskog modernijeg svijeta i zato je cilj ove radionice približiti mlađe generacije starijim sugrađanima, njihovim iskustvima kroz život te pružiti zabavno druženje. Vaša prisutnost, pažnja i topao razgovor mogu donijeti puno radosti i pomoći da se osjećaju voljeno i poštovano i naši najstariji sugrađani. Na druženju će biti naši volonteri iz projekta <i>Carpe diem</i>.</p>
16:00- 17:00	Gradska knjižnica Rijeka (Ul. Viktora Cara Emina 1)	Što: Tribina - „ <b>Isključi mozak, uključi net i dodaj malo kemije - suvremene ovisnosti među mladima</b> “
		<p>1. Utjecaj novih psihoaktivnih tvari na mozak</p> <p>2. Ovisnost o internetu</p>
		<p>Tko:</p> <p>1. Andrej Rupnik, voditelj programa Tripsitters iz Udruge Terra</p> <p>2. Radomir Bajić, dr. med., spec. psihijatar, subspec. dječje i adolescentske psihijatrije</p>
		<p>Opis:</p> <p>1. Predavanje je namijenjeno svima koji rade s mladima koji rekreativno koriste psihoaktivne tvari, kao i samim konzumentima. Cilj predavanja je pružiti uvid u aktualno stanje na terenu, uz prikaz prikupljenih podataka o najčešće korištenim psihoaktivnim tvarima u noćnim izlascima. Također, predavanje će obuhvatiti informacije o kratkoročnim i dugoročnim učincima tih tvari na mozak, s naglaskom na adolescente.</p> <p>2. Ovisnost o internetu ubraja se u bihevioralne ovisnosti koje nisu povezane sa supstancijama, već s određenim ponašanjima koja se ponavljaju i teško kontroliraju. Takva ponašanja za posljedicu imaju negativan utjecaj na svakodnevni život osobe, njezino psihičko zdravlje i odnose među ljudima. Manifestira se kroz različite oblike ponašanja: prekomjerno korištenje društvenih mreža, <i>online</i> igre, ovisnost o pornografskim sadržajima i u <i>online</i> kupovini. Budući da djeca danas odrastaju u digitalnom okruženju, ovakva vrsta ovisnosti sve je češći problem.</p>
		Što: Radionica - „ <b>Movie night: neuropsihijatrija na ekranu</b> “

18:30-20:00	Medicinski fakultet (predavaonica 2)	Tko: Studentske sekcije za psihijatriju i psihološku medicinu i neurologiju Medicinskog fakulteta u Rijeci
		<p>Opis:</p> <p>U suradnji sa studentskim sekcijama za psihijatriju i psihološku medicinu i neurologiju Medicinskog fakulteta u Rijeci, u sklopu ovogodišnjeg Tjedna mozga, istražiti ćemo različite psihijatrijske i neurološke poremećaje kroz filmsku umjetnost. Iz odabranih filmova analizirat ćemo prikaze različitih poremećaja glavnih likova, etiologiju i karakteristike te razmatrati stigmatizaciju i medijsku percepciju mentalnog zdravlja. Cilj radionice je bolje razumijevanje podloge bolesti, poticanje kritičkog promišljanja i razvijanje empatije, što je vrlo bitno za nas buduće liječnike, ne samo kako bismo bili bolji već i kako bismo mogli drugima prenijeti stečeno znanje i dalje smanjivati stigmatizaciju neuropsihijatrijskih oboljenja.</p>

Petak -14. 3.		
17:00-18:00	Gradska vijećnica (Korzo 16)	Što: Predavanje - „ <b>Mozak na našoj strani – povezanost naših organskih sustava i mindfulness</b> “
		<p>Tko:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sanja Toljan, dr. med.</li> <li>Ines Grubišić, certificirana voditeljica MBSR-a (<i>Mindfulness - Based Stress Reduction</i>), Centar za <i>mindfulness</i> LAR, Rijeka</li> </ol> <p>Opis:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Znanost je ustanovila psihoneuroimunologiju kao granu medicine koja povezuje mozak i tijelo. Ta revolucionarna ideja nastala u 80-im godinama 20. stoljeća još nije (nažalost) ušla u svakodnevnu medicinsku praksu. Psihijatrija je posebna struka koja ne razumije tijelo, a interna medicina ne razumije mozak niti se njime bavi. Mi, kao pacijenti dobivamo dijagnoze neizlječivih kroničnih bolesti, patimo od stanja koja naši liječnici ne razumiju, a znanost ih je već sve objasnila. Rješenje: podučavati mlade medicinske profesionalce o povezanosti neurološkog sustava sa drugim dijelovima tijela i o tome kako utjecati na te interakcije. U predavanju ćete saznati kako sami možete modulirati interakcije mozga, imuniteta i hormona, poboljšati svoje zdravlje, ali i svoje iskustvo života. Klinička psihoneuroendokrinoimunologija (PNEI) zdravstvena je struka koja liječi organizam uvažavajući interakcije četiriju velikih sustava koji su nepravedno odijeljeni. Kako praktično uravnotežiti svoj PNEI sustav i cijeli život biti zdrav, tema je ovog predavanja koje veliča zdravlje, veselje, sposobnost i aktivnost.</li> <li><i>Mindfulness</i> alati znanstveno su dokazana pomoć u nošenju sa simptomima (pred)menopauze. Znanstvena literatura bilježi podatke o 40-postotnom smanjenju intenziteta dnevnih valunga te o značajnim poboljšanjima u kvaliteti života, kvaliteti spavanja, smanjenju anksioznosti i razini stresa. Na predavanju saznajte na koji način <i>mindfulness</i> alati pridonose poboljšanju fizičkih, mentalnih i emocionalnih simptoma u (pred)menopauzi te kako te alate praktično primjenjivati u svakodnevnom životu.</li> </ol>

19:00-21:00	Buffet Iskra (Ul. Šime Ljubića 12)	Što: <b>Pub kviz</b>
		Tko: Kviz pripremaju doc. dr. sc. Ljerka Karleuša Mujkić, prof. dr. sc. Kristina Pilipović i Leo Kovač, dr. med.
		Opis: Pridružite nam se na pub kvizu u sklopu Tjedna mozga i testirajte svoje znanje u opuštenoj atmosferi uz dobro društvo, zanimljiva pitanja i odličnu zabavu! Kviz su osmislili djelatnici Medicinskog fakulteta. Uz dobru atmosferu i zdravo nadmetanje, najbolje ekipe očekuju i vrijedne nagrade! Na kvizu može sudjelovati 15 do 20 ekipa, a svaka ekipa može imati do pet članova. Kviz je humanitarnog karaktera, a svi prihodi bit će donirani Udruzi Dira. Prijavite se putem sljedećeg linka: <a href="https://forms.gle/BtS57SDCA23MTMojZ">https://forms.gle/BtS57SDCA23MTMojZ</a> .

Subota - 15. 3.

10:00	Korzo	Što: <b>Šećimo „kor(z)om mozga“!</b> - akcija mjerenja tlaka i šećera, radionica „Bolnica za medvjediće“, paketići dobre hrane za mozak koje priprema projekt „Zdravi doručak“
		Tko: Studenti Medicinskog fakulteta u Rijeci
		Opis: U subotu, 15. ožujka od 10 do 13 sati, Korzo će postati mjesto edukacije i prevencije zdravlja uz zanimljive radionice koje organiziraju studenti Medicinskog fakulteta i studenti logopedije. U suradnji s projektom Prevencija kardiovaskularnih bolesti i dijabetesa studenti će prolaznicima mjeriti krvni tlak i razinu šećera u krvi. Također, prolaznici će imati priliku pojesti zdrav doručak i dobiti korisne savjete o važnosti pravilne prehrane i zdravog načina života. Studentska udruga Logokaz na Korzu će imati štand na kojemu će prolaznici imati priliku saznati informacije o logopedskom radu s odraslim neurološkim pacijentima te dobiti savjete o tome kako sami mogu pomoći članovima obitelji. Također, dijelit će se informativni letci o moždanom udaru: njegovoj prevenciji i govorno-jezičnim teškoćama koje mogu uslijediti nakon što se dogodi. Za one najmlađe, studenti iz projekta „Bolnica za medvjediće“ kroz igru će im približiti kako izgleda liječnički pregled te im pomoći da prevladaju strah od odlaska liječniku. Vidimo se na Korzu!
16:00 – 18:00	LiCe, Likovni centar Rijeka (Pomerio 4)	Što: Radionica – <b>Art Detox</b>
		Tko: LiCe, Likovni centar Rijeka
		Opis: Ova likovna radionica provest će vas kroz jednostavne likovne zadatke gdje imate priliku likovno se izraziti o stvarima koje vas sputavaju te se nalaze u podsvijesti. Ovakav tip radionica, uz likovni izražaj, uključuje i unutarjni rad, tj. rad na samome sebi, svojoj psihi i osjećajima. Ove radionice nisu klasična psihološka terapija, već <i>art detox</i> metoda "pročišćenja sistema" pod stručnim vodstvom psihologinje. Prijave su ograničene na 10 osoba, a prijaviti se možete putem linka: <a href="https://forms.gle/f5afp4QkDu6BcAzE9">https://forms.gle/f5afp4QkDu6BcAzE9</a> .
		Što: <b>Filmska večer</b> – <i>Girl Interrupted</i>

19:00-21:00	Botel Marina Rijeka (Riva)	Tko: Studenti Medicinskog fakulteta u Rijeci / članovi Organizacijskog odbora Tjedna mozga Rijeka
		Opis: Pridružite nam se na filmskoj večeri u Botelu Marina kada gledamo "Girl, Interrupted", emotivnu i snažnu dramu temeljenu na istinitoj priči. Film prati mladu Susannu Kaysen, koja nakon dijagnoze graničnog poremećaja ličnosti provodi godinu dana u psihijatrijskoj ustanovi, gdje se suočava s vlastitim strahovima i prijateljstvima koja joj mijenjaju život. Film donosi dirljivu priču o identitetu, mentalnom zdravlju i potrazi za samim sobom. Tijekom gledanja filma osigurat ćemo besplatne grickalice, slatkiše i piće!
Od 21:00	River Pub (Ul. Frana Supila 12)	Što: <b>Karaoke večer!</b>
		Tko: Studenti Medicinskog fakulteta u Rijeci
		Opis: Nemaš planove u subotu navečer? Dođi 15. ožujka 2025. na karaoke u River Pub od 21 sat i provedi noć u druženju, smijehu i glazbi! Povedi društvo, dobru energiju i uživaj neovisno o pjevačkim sposobnostima!

Nedjelja – 16. 3.

9:00	Park Mlaka	Što: <b>Trenirajmo mozak!</b> – šetnja do Lovrana
		Tko: studenti Medicinskog fakulteta u Rijeci, UniSport Ri
		Opis: Fizička aktivnost jedna je od glavnih stavki promocije zdravog načina života i prevencije bolesti poput cerebrovaskularnog infarkta, u narodu poznatije kao moždani udar, a uz to ima još brojnih prednosti kako za fizičko tako i za psihičko zdravlje. Stoga organiziramo ovu šetnju, kao aktivnost dostupnu svima, koja zahtijeva samo dobru volju i vrijeme, u suradnji s UniSport Ri. Šetat ćemo predivnom rutom od Kantride do Lovrana, družiti se, upijati sunce i ljepotu pejzaža i jačati svoje mišiće. Pješaćenje traje otprilike četiri sata. Okupljanje je iznad stadiona Kantrida u 9 sati, odakle ćemo uz obalu šetati do Lovrana, a potom možete ostaniti i uživati na kavi u Lovranu ili Opatiji, ili se vratiti istom rutom do Rijeke.
10:00-12:00	Azil za pse "Društvo za zaštitu životinja Rijeka"	Što: <b>Mozak na pašu s četveronošcima!</b> – volontiranje u azilu
		Tko: Azil za pse "Društvo za zaštitu životinja Rijeka"
		Opis: Volontiranje u azilu za pse pruža priliku da pomognete napuštenim i zlostavljanim životinjama. Volonteri se brinu o psima, šetaju ih, igraju se s njima, čiste njihove kaveze i pomažu u procesu njihovog zbrinjavanja. Ovo je sjajan način da pridonese dobrobiti životinja i pružite ljubav i pažnju onima kojima je potrebna. To je iskustvo koje donosi ispunjenje i omogućava vam da ostavite pozitivan utjecaj na živote životinja, a istovremeno pružite sebi mentalni odmor od svakodnevnih briga. Broj volontera ograničen je na sedam, prijevoz je osiguran, a prijaviti se možete putem linka: <a href="https://forms.gle/R4Y6V9BcCtuLyFx66">https://forms.gle/R4Y6V9BcCtuLyFx66</a> .



Zahvaljujemo se svim našim sponzorima i podupirateljima!



