

# Svetovni dan spanja

13. marec 2026

## Program posveta

ČAS	AKTIVNOST
9:45 – 10:00	<b>REGISTRACIJA UDELEŽENCEV</b>
10:00 – 10:15	<b>POZDRAVNI NAGOVOR ORGANIZATORJA</b> dr. Radivoje Pribaković Brinovec, <i>dr. med., spec. javnega zdravja</i> <b>POZDRAVNI NAGOVOR PREDSTAVNICE ESRS</b> doc. dr. Barbara Gnidovec Stražičar, <i>dr. med., spec. otroške nevrologije in pediatrije, ESRS somnolog</i>
10:15 – 10:35	<b>NAJ ŠTEJE CEL DAN! CELOSTNI PRISTOP K 24-URNEMU GIBALNEMU VEDENJU ODRASLIH</b> Tjaša Knific, <i>mag. fiziot., Nacionalni inštitut za javno zdravje</i>
10:35 – 10:50	<b>SPANJE IN ZDRAVJE MOŽGANOV</b> prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, <i>dr. med., spec. nevrologije, ESRS somnolog, CMS-Center za motnje spanja in Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani</i>
10:50 – 11:05	<b>VPLIV SPANJA IN CIRKADIANEGA RITMA NA ENERGIJSKO PRESNOVO</b> prof. dr. Sergej Pirkmajer, <i>dr. med., Medicinska fakulteta, Inštitut za patološko fiziologijo</i>
11:05 – 11:10	<b>ODMOR (5 min)</b>
11:10 – 11:25	<b>VPLIV PRED- IN POMENOPAVZNEGA OBDOBJA NA SPANJE</b> prof. dr. Bojana Pinter, <i>dr. med. spec. ginek. in porodn., mag. ekon. in posl. ved, Ginekološka klinika UKCL, Medicinska fakulteta UL</i>
11:25 – 11:40	<b>IZBOLJŠAJMO SPANJE Z VEDENJSKO KOGNITIVNO TERAPIJO</b> Barbara Pavličič, <i>univ. dipl. psih., spec. klin. psih., akreditirana VKT terapevtka, Psihiatrična bolnišnica Idrija</i>
11:40 – 11:55	<b>SPANJE VPLIVA NA NAŠO VARNOST</b> Vesna Džakulin, <i>dr. med., spec. druž. med. in spec. med. dela, prometa in športa, Ambulanta družinske medicine VIA MEDICUS</i>
11:55 – 12:10	<b>SKUPNA VLOGA ENERGIJSKIH, MOTIVACIJSKIH IN OBNOVITVENIH MEHANIZMOV PRI ZDRAVJU IN USPEŠNOSTI PODJETNIKOV</b> prof. dr. Mateja Drnovšek in prof. dr. Alenka Slavec Gomezel, <i>Ekonomska fakulteta, Univerza v Ljubljani</i>
12:10 – 12:15	<b>ODMOR (5 min)</b>
12:15 – 12:30	<b>DANES PA RES ZAČNEM BOLJŠE SPATI: CKZ KRANJ IN SPANJE</b> Maruša Pfajfar Rifl, <i>univ. dipl. psih., Zdravstveni dom Kranj</i>
12:30 – 12:45	<b>SPALNE NAVADE MLADOSTNIKOV V MESTNI OBČINI CELJE – NASPAN.SI</b> Marjeta Peperko, <i>mag. san. inž., Nacionalni inštitut za javno zdravje</i>
12.45 - 13.30	<b>ZAKLJUČEK</b>