Vabilo

Slovenska skupina za spanje
pri Slovenskem zdravniškem društvu
in založba Mladinska knjiga vabita

na predvečer svetovnega dneva spanja v četrtek,
14. marca, ob 18. uri v knjigarno Konzorcij
na predstavitev knjige Zakaj spimo dr. Matthewa Walkerja
in pogovor o pomenu spanja.

SVETOVNA USPEŠNICA

Z nami bodo:

dr. Barbara Gnidovec Stražišar, dr. med., specialistka pediatrije in otroške nevrologije, predsednica sekcije za spanje pri Slovenskem zdravniškem društvu in predsednica izvršnega odbora skupščine vseh evropskih nacionalnih združenj za spanje,

izr. prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med., specialistka nevrologije in klinične nevrofiziologije - vodja laboratorija za motnje spanje v UKC Ljubljana, ter

Sara Isaković, olimpijska podprvakinja in magistra performance psihologije, ki je na Berkeleyju študirala tudi psihologijo spanja.

Pogovor bo povezoval novinar David Urankar.

Od 11. do 17. marca bo po vsem svetu potekal teden možganov (Brain Awareness Week, BAW), 15. marec je svetovni dan spanja, 16. marec pa evropski dan narkolepsije. Letošnji slogan svetovne zveze za spanje (WASM) je zdravo spanje, zdravo staranje (Healthy Sleep, Healthy Aging).
Tudi najsodobnejša knjiga o spanju Zakaj spimo poudarja pomen spanja za kvalitetno življenje v vseh starostnih obdobjih. Napisal jo je vodilni svetovni strokovnjak za raziskave spanja dr. Matthew Walker, profesor nevroznanosti in psihologije na Univerzi Kalifornije v Berkeleyju in direktor laboratorija za spanje. Bil je svetovalec za spanje moštev ameriške košarkarske lige NBA, ameriške nogometne lige NFL in britanske prve nogometne lige, vladnih agencij ter znanih tehnoloških in finančnih družb.

SSS
SLOVENIAN SLEEP SOCIETY