

Članice Zajednice žena „Katarina Zrinski” na tribini u Gornjem Knežincu otvorile važnu temu mentalnog zdravlja žena

15.05.2026.



U organizaciji Zajednice žena „Katarina Zrinski” Općine Gornji Knežinec održana je javna tribina posvećena mentalnom zdravlju žena i važnosti brige o sebi. Predavanje je održala Mirta Jurčić, mag. psych., koja je okupljenim ženama govorila o mentalnoj higijeni, upravljanju stresom i važnosti razvoja emocionalne otpornosti.

Tijekom predavanja naglašeno je kako briga o sebi nije luksuz, već stvarna potreba svake žene, a sudionice su imale priliku dobiti praktične savjete i alate za očuvanje unutarnjeg mira i kvalitetnije suočavanje sa svakodnevnim izazovima.

Okupljene su na početku pozdravili predsjednica Općinske organizacije Zajednice žena Kristina Špicer, potpredsjednica Županijske organizacije Zajednice žena Martina Roginek, članica Nacionalnog odbora Zajednice žena Renata Flajšman te saborski zastupnik i općinski načelnik Goran Kaniški.

Članica Nacionalnog odbora Zajednice žena Renata Flajšman istaknula je kako Zajednica žena kontinuirano okuplja žene koje žele aktivno doprinosti društvu i otvarati važne teme, među kojima mentalno zdravlje zauzima sve značajnije mjesto. Pohvalila je članice iz Gornjeg Kneginca što su među prvima pokrenule upravo ovakvu tribinu.

– Nadam da će i ostale sredine pratiti vaš primjer, a vi da ćete im biti na pomoći s obzirom na to da dolazite iz sredine koja je za primjer ne samo županiji, već i cijeloj Hrvatskoj, zahvaljujući vašem načelniku Goranu Kaniškom – poručila je Flajšman, zahvalivši članicama na trudu i doprinosu.

Potpredsjednica Županijske organizacije Zajednice žena Martina Roginek naglasila je kako je riječ o prvoj tribini ovakve vrste te izrazila uvjerenje da će ona biti poticaj i drugim sredinama za organizaciju sličnih događanja i susreta.

– Važno je stvarati prostor u kojem se žene mogu povezivati, razmjenjivati iskustva i međusobno podržavati. Upravo zato posebno nas veseli što se radu Zajednice pridružuje sve više žena – rekla je Roginek.

Istaknula je i kako Županijska organizacija danas broji više stotina članica, što pokazuje da postoji stvarna potreba i interes za ovakvim oblikom djelovanja.

– S velikim ponosom mogu istaknuti da imamo po prvi puta osnovano svih 28 organizacija Zajednice žena - 6 gradskih i 22 općinske organizacije – dodala je Roginek i pritom naglasila kako članice Zajednice žena mogu biti i žene koje nisu članice HDZ-a te je pozvala sve zainteresirane da se uključe u rad Zajednice.

Tribina je protekla u ugodnoj i otvorenoj atmosferi, uz velik interes sudionica koje su aktivno sudjelovale u razgovoru o važnosti očuvanja mentalnog zdravlja i pronalaska vremena za vlastite potrebe u svakodnevnom životu.

Općinska organizacija zajednice žena „Katarina Zrinski” Općine Gornji Kneginec

















Mentalna higijena i self-care

Mirta Jurčić, mag. psy

