

Vzemite zdravje v svoje roke!

Vključite se v **brezplačni projekt ŽIVIMO ZDRAVO**, ki ga financira Občina Miren-Kostanjevica v izvedbi izkušenih domačih strokovnjakov iz zdravstva, kulinarike, športa, kmetijstva...

Zakaj ŽIVIMO ZDRAVO?

Zato, da ohranite in izboljšate zdravje na preprost in zabaven način. Z zdravo prehrano iz lokalnega okolja in telesno aktivnostjo za pridobivanje in vzdrževanje primerne telesne teže, prepoznavanjem in obvladovanjem negativnega stresa, brez kajenja in škodljivega pitja alkohola... Nova znanja in veščine so odlična naložba za zdravo, uspešno in dolgo življenje.

Kaj vam ponuja ŽIVIMO ZDRAVO?

Poučna predavanja, delavnice in predstavitve, pripravo zdravih jedi s pokušino, merjenje dejavnikov tveganja za kroničnih bolezni s svetovanjem, recepte za zdrave jedi in uporabno zdravstveno-vzgojno gradivo.

Kdaj bomo začeli?

V četrtek, 26. septembra 2013, ob 18. uri.

Srečevali se bomo enkrat tedensko dva meseca.

Kje?

Krajevna skupnost Opatje selo

Krajevna skupnost Sela na Krasu

Gasilski dom Kostanjevica na Krasu

Kje se prijavite?

Predhodne prijave niso potrebne.

Čakamo Vas, saj je to priložnost, da se **vs**i prebivalci in obiskovalci KS Opatje selo, KS Kostanjevica na Krasu, KS Sela na Krasu - mladi in malo manj mladi, ženske in moški, zdravi in manj zdravi **vk**ljučite v projekt.

ŽIVIMO ZDRAVO!



Vzemite zdravje v svoje roke!



KONTAKTI:

Damjana Sušanj

Lokalna koordinatorka projekta Živimo zdravo v
KS Opatje selo,
KS Kostanjevica na Krasu,
KS Sela na Krasu

051 663 004

damjana88@hotmail.com



26.9.2013-21.11.2013

KS OPATJE SELO

KS KOSTANJEVICA NA KRASU

KS SELA NA KRASU



1. VEČ MOŽNOSTI JE – IZBERI NAJBOLJŠO.

Četrtek, 26.9.2013 – KS OPATJE SELO

18.00 – 20.00 ure.

Zdravje in dejavniki tveganja, določanje dejavnikov tveganja.

Meritve krvnega tlaka.

2. ČAS JE, DA POMISLITE NASE.

Četrtek, 3.10.2013 – Gasilski dom KOSTANJEVICA NA KRASU

18.00 – 20.00 ure.

Zgodnje odkrivanje raka, predstavitev programov **Svit**, **Zora**, **Dora**, učenje samopregledovanja dojk na modelu dojke, priporočila zdravnika.

Meritve krvnega tlaka.

3. ČAS JE ZA SPREMEMBO. ODLOČIL/A SEM SE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE. KAJ PA TI?

Četrtek, 10.10.2013 – KS SELA NA KRASU

18.00 – 20.00 ure.

Pridelava zelenjave (samooskrba).

Demonstracija priprave zdravih jedi in pokušina jedi.

Meritve krvnega tlaka.

4. TEST HOJE

Četrtek, 17.10.2013 – prireditveni prostor OPATJE SELO

16.30 – 18.30

V primeru slabega vremena predstavljeno.



5. KORAK ZA KORAKOM JE KORAK DO ZDRAVJA.

Četrtek, 24.10.2013 – KS SELA NA KRASU

18.00 – 20.00 ure.

Kronične nenalezljive bolezni s poudarkom na srčno žilnih boleznih. Telesna dejavnost in zdravje.

Izvajali bomo meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja, holesterola in analizo telesne sestave (tehnica).

6. ZDRAVO SE PREHRANJUJEM. KAJ PA TI?

Četrtek, 7.11.2013 – Gasilski dom KOSTANJEVICA NA KRASU

18.00 – 20.00 ure.

Osnove zdrave prehrane. Prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide in zdravega krožnika.

Meritve krvnega tlaka.

7. ALI VESTE VSE O ZDRAVI TELESNI TEŽI?

Četrtek, 14.11.2013 – KS OPATJE SELO

18.00 – 20.00 ure.

Zdrava telesna teža, čezmerna telesna teža, debelost.

Kontrolno določanje dejavnikov tveganja.

Demonstracija priprave zdravih jedi s pokušino.

Predstavitev receptov.

Meritve krvnega tlaka.

8. ZAKLJUČNA PRIREDITEV: ŽIVIMO ZDRAVO

Četrtek, 21.11.2013 – Kulturni dom KOSTANJEVICA NA KRASU

ob 18.00 uri.

Damjana Sušanj, lokalna koordinatorka projekta Živimo Zdravo in udeleženci srečanj.

Vzemite zdravje v svoje roke!

ŽIVIMO ZDRAVO JE IZZIV IN PRILOŽNOST ZA:

- zdravo prehranjevanje,
- vsakodnevno zmerno telesno dejavnost (najmanj 30 min. dnevno),
- pridobivanje in vzdrževanje zdrave telesne teže,
- opuščanje kajenja in zmanjšanje škodlive rabe alkohola,
- preprečevanje in zgodnje odkrivanje raka dojk,
- samoopazovanje, zgodnje odkrivanje in preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno-žilne, rakave, sladkorna bolezen...),
- samooskrbo z lokalno pridelavi zelenjave in sadja,
- vašo aktivno vlogo v procesu varovanja in krepitev zdravja.



Projekt **Živimo zdravo** je mednarodno uveljavljen program promocije zdravja v lokalni skupnosti, ki ga že več kot deset let uspešno izvajajo v Pomurju www.zzv-ms.si.

Projekt Živimo zdravo v letu 2013 financira občina Miren - Kostanjevica v okviru Projekta »Več zdravja v občini Miren - Kostanjevica« 2012/2013, ki ga izvaja ZZV Nova Gorica.

Kristina Brovč Jelušič
Regionalna koordinatorka programa
Živimo zdravo
ZZV Nova Gorica

