

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE	Bo razpisan v februarju.	
V delavnici boste pridobili znanja o sladkorni bolezni tipa 2 in veščine za postopno uvajanje sprememb v vaše vsakdanje življenje. Predvidenih je 5 skupinskih srečanj in 2 individualni svetovanji. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO	Bo razpisan v februarju.	
V delavnici boste pridobili znanja o depresiji in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje. Predvidena so 4 skupinska srečanja in 1 individualno svetovanje. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z ANKSIOZNOSTJO	Bo razpisan v februarju.	
V delavnici boste pridobili znanja o anksioznosti in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje. Predvidena so 4 skupinska srečanja. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ZDRAVO JEM	Bo razpisan v februarju.	
V delavnici boste pridobili znanje in veščine za postopno uvajanje sprememb v vašem prehranjevanju ter kako jih vzdrževati. Predvidena so 4 skupinska srečanja in 2 individualni svetovanji. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
GIBAM SE	Bo razpisan v februarju.	
V delavnici boste pridobili poglobljeno oceno vaše telesne pripravljenosti in veščine za ustrezno izvajanje telesne dejavnosti. Predvidenih je 14 skupinskih srečanj in 2 individualni svetovanji. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ZDRAVO HUJŠANJE	14.1.ob 16.00 14.1. ob 17.30	ZP Vojnik KD Dobrna
V delavnici boste pridobili znanje za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter podporo v procesu hujšanja. Predvidenih je 16 skupinskih srečanj in 16 srečanj telesne dejavnosti. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.		

Vabimo vas, da se udeležite preventivnega pregleda pri vašem izbranem osebnem zdravniku oziroma pri diplomirani medicinski sestri v referenčni ambulanti družinske medicine, do katerega **ste upravičeni iz pravic obveznega zdravstvenega zavarovanja**. Po opravljenem preventivnem pregledu, vas bomo z veseljem sprejeli strokovnjaki iz Centra za krepitev zdravja, ki je v vašem zdravstvenem domu. Če se imate namen udeležiti delavnice, nas pokličite.

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA CELJE

Gregorčičeva 5, 3000 Celje
Telefon: **03/ 5434 702**

ZP VOJNIK, ZP DOBRNA:

e-naslov: urska.stepisnik@zd-celje.si



Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju!

V Centru za krepitev zdravja, ki je v vašem zdravstvenem domu in v katerem delujejo strokovnjaki, ki vam bodo svetovali in vas podpirali pri spreminjanju z zdravjem povezanega vedenja, se lahko udeležite naslednjih terminov delavnic:

TEMELJNA OBRAVNAVA:

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ZDRAVO ŽIVIM	7.1.ob 9.00 13.1.ob 9.00	ZP Vojnik KD Dobrna

V delavnici bomo govorili o pomenu zdravega življenjskega sloga za krepitev zdravja ter preprečevanju kroničnih bolezni. **Predvideno je 1x srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.**

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
TEHNIKE SPROŠČANJA	Bo razpisan v februarju.	

V delavnici boste spoznali osnovne značilnosti sproščanja. **Predvideno je 1x srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.**

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ALI SEM FIT	Bo razpisan v februarju.	

Pod strokovnim vodstvom boste opravili preizkus za ugotavljanje telesne pripravljenosti. **Predvideno je 1x srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.**

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA STAREJŠE	Bo razpisan v februarju.	

Delavnica je namenjena starejšim od 65 let. V delavnici boste pridobili poglobljeno oceno vaše telesne pripravljenosti. **Predvideno je 1x srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.**

MODULI:

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ZVIŠAN KRVNI TLAK	12.1. ob 9.00	ZP Vojnik

V delavnici boste pridobili znanje, ki bo pripomoglo k vzdrževanju normalnih vrednosti krvnega tlaka in izboljšanju vašega počutja. **Predvideno je 1x srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.**

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ZVIŠANE MAŠČOBE V KRV	20.1. ob 9.00	KD Dobrna

V delavnici boste pridobili znanje, ki bo pripomoglo k vzdrževanju normalnih vrednosti maščob. **Predvideno je 1x srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.**

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ZVIŠAN KRVNI SLADKOR	27.1. ob 9.00	KD Dobrna

V delavnici boste pridobili najpomembnejša znanja o mejni bazalni glikemiji in moteni toleranci za glukozo. **Predvideno je 1x srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.**

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2	Bo razpisan v februarju.	

V delavnici boste pridobili najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa 2. **Predvideno je 1x srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.**

POGLOBLJENA OBRAVNAVA:

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA	Po telefonu.	

V delavnici boste pridobili strokovno podporo pri opuščanju kajenja. Poteka individualno ali skupinsko – vključite se v obliko svetovanja, ki vam bolj ustreza. **Predvidenih je 6 srečanj. Za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.**

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE TVEGANEGA IN ŠKODLJIVEGA PITJA ALKOHOLA	Po telefonu.	

V delavnici boste pridobili strokovno podporo pri opuščanju tveganega in škodljivega pitja alkohola. **Predvidenih je 5 svetovanj. Za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.**

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
PREPOZNAVANJE IN OBVLADOVANJE STRESA	Po telefonu.	

V delavnici boste pridobili znanja o stresu in veščine njegovega obvladovanja, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje. **Predvidena so 4 skupinska srečanja. Za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.**