|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE** | Prijave po telefonu. |  |
| 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 od izbranega zdravnika. | | |

|  |
| --- |
| **SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2** |
| V delavnici boste pridobili najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa 2. Termin za izvedbo bo razpisan, ko bo prijavljenih dovolj kandidatov. Predvideno je 1x srečanje. |

**Delavnice s področja telesne dejavnosti:**

Delavnice izvaja fizioterapevt Srečko Brodar. Informacije o izvedbi delavnice prejmete na številki: 03/ 5434 702 ali na e-naslov: [srecko.brodar@zd-celje.si](mailto:srecko.brodar@zd-celje.si).

|  |
| --- |
| **GIBAM SE – že poteka v ZP Vojnik** |
| 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. |

|  |
| --- |
| **TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA STAREJŠE**. |
| Delavnica je namenjena starejšim od 65 let. V delavnici pridobite poglobljeno oceno vaše telesne pripravljenosti. Pokličite 03/ 780 05 05. |

|  |
| --- |
| **ALI SEM FIT** |
| Pod strokovnim vodstvom boste opravili preizkus za ugotavljanje telesne pripravljenosti. Pokličite: 03/ 780 05 05. |

**Delavnice s področja duševnega zdravja:**

Delavnice izvaja psihologinja Maruša Naglič, ki je dosegljiva na številki: 03/ 5434 702 ali na e-naslov: [marusa.naglic@zd-celje.si](mailto:marusa.naglic@zd-celje.si).

|  |
| --- |
| **PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO** |
| 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. |

|  |
| --- |
| **PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z ANKSIOZNOSTJO** |
| 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. |

|  |
| --- |
| **PREPOZNAVANJE IN OBVLADOVANJE STRESA** |
| 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| DELAVNICA | 1x srečanje |
| **TEHNIKE SPROŠČANJA** | |
| V delavnici boste spoznali tri tehnike sproščanja, prejeli pa boste tudi navodila za izvajanje doma. | |

**Kaj lahko danes naredite za svoje zdravje, da vam bo koristilo jutri?**

Se želite pridružiti aktivnim in uživati v zdravju?

UDELEŽITE SE BREZPLAČNIH DELAVNIC V VAM NAJBLIŽJEM **CENTRU ZA KREPITEV ZDRAVJA**!

**JUNIJ 2016**



**ZP DOBRNA, ZP VOJNIK**:

e-naslov: [urska.stepisnik@zd-celje.si](mailto:urska.stepisnik@zd-celje.si)

Telefon: **03/ 780 05 05**

Poletni delovni čas: **pon-pet** od 7.00-15.00

(od junija do septembra)

V **Centru za krepitev zdravja**, ki je v vašem zdravstvenem domu delujemo strokovnjaki, ki vam bomo svetovali in vas podpirali pri spreminjanju z zdravjem povezanega vedenja.

Izvajamo zdravstveno vzgojne delavnice, delavnice s področja telesne dejavnosti in s področja duševnega zdravja.

Udeležite se BREZPLAČNIH delavnic z namenom, da **naredite nekaj za svoje zdravje**. Pri vašem izbranem osebnem zdravniku oziroma pri diplomirani medicinski sestri v referenčni ambulanti družinske medicine se udeležite preventivnega pregleda, 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 nameravate udeležiti delavnice, nas pokličite in se napovejte.

V mesecu juniju se lahko udeležite naslednjih delavnic:

TEMELJNA OBRAVNAVA (1x srečanja):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DELAVNICA | TERMIN | LOKACIJA |
| **ZDRAVO ŽIVIM** | **10.6. ob 9.00** | ZP Vojnik |
| V delavnici bomo govorili o pomenu zdravega življenjskega sloga za krepitev zdravja ter preprečevanju kroničnih bolezni. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DELAVNICA | TERMIN | LOKACIJA |
| **ZVIŠAN KRVNI TLAK** | **17.6. ob 9.00** | ZP Vojnik |
| V delavnici boste pridobili znanje, ki bo pripomoglo k vzdrževanju normalnih vrednosti krvnega tlaka in izboljšanju vašega počutja. Po izvedeni delavnici vam bomo izmerili krvni tlak. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DELAVNICA | TERMIN | LOKACIJA |
| **ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVI** | **29.6. ob 9.00** | ZP Vojnik |
| V delavnici boste pridobili znanje, ki bo pripomoglo k vzdrževanju normalnih vrednosti maščob. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DELAVNICA | TERMIN | LOKACIJA |
| **ZVIŠAN KRVNI SLADKOR** | **30.6. ob 9.00** | ZP Vojnik |
| V delavnici boste pridobili najpomembnejša znanja o mejni bazalni glikemiji in moteni toleranci za glukozo, ki sta predstopnja sladkorne bolezni. | | |

V kolikor ste zainteresirani za vključitev v delavnico **Zdravega hujšanja,** v kateri pridobite znanje za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter podporo v procesu hujšanja, ki se prične z mesecem **septembrom,** se lahko prijavite na 03/ 780 05 05. Predvidenih je 16 skupinskih srečanj in 16 srečanj telesne dejavnosti. Za vključitev je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali od izbranega zdravnika.

|  |  |
| --- | --- |
| DELAVNICA | 6 svetovanj oziroma 6 srečanj |
| **SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA** | |
| V delavnici boste pridobili strokovno podporo pri opuščanju kajenja. Poteka individualno ali skupinsko – vključite se v obliko svetovanja, ki vam bolj ustreza. Pokličite 03/ 780 05 05 in se dogovorite za termin. | |

|  |  |
| --- | --- |
| DELAVNICA | 5 svetovanj |
| **SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE TVEGANEGA IN ŠKODLJIVEGA PITJA ALKOHOLA** | |
| V delavnici boste pridobili strokovno podporo pri opuščanju tveganega in škodljivega pitja alkohola. Pokličite 03/ 780 05 05 in se dogovorite za termin. | |

|  |
| --- |
| **ZDRAVO JEM – že poteka v ZP Vojnik** |
| V delavnici boste pridobili znanje in veščine za postopno uvajanje sprememb v vašem prehranjevanju ter kako jih vzdrževati. Informacije o izvedbi delavnice dobite na številki 03/ 780 05 05. Predvidena so 4 skupinska srečanja in 2 individualni svetovanji. |