



ZD AJDOVŠČINA



# ZDRAVSTVENO VZGOJNI CENTER AJDOVŠČINA

V Zdravstveno vzgojnem centru (ZVC) izvajamo preventivne zdravstveno vzgojne delavnice za odrasle. Namenjene so vsem, ki želite izvedeti več o zdravem načinu življenja in o dejavnikih, ki lahko škodljivo vplivajo na njihovo zdravje ali poslabšajo že obstoječe bolezni.

**Zdravstveno vzgojni programi, ki jih izvajamo v obliki delavnic:**

KRATKE DELAVNICE (1 srečanje)	DALJŠE DELAVNICE	
ZDRAVO ŽIVLJENJE IN DEJAVNIKI TVEGANJA	<b>TELESNA DEJAVNOST</b>	12 srečanj
	<b>ZDRAVA PREHRANA</b>	4 srečanja
TEST HOJE	<b>ŠOLA ZDRAVEGA HUIŠANJA</b>	3 mesece
	<b>SPOPRIJEMANJE S STRESOM</b>	4 srečanja
TEHNIKE SPROŠČANJA	<b>SPOPRIJEMANJE S TESNOBO</b>	4 srečanja
	<b>SPOPRIJEMANJE Z DEPRESIJO</b>	4 srečanja
	<b>OPUŠČANJE KAJENJA</b>	6 srečanj


Informacije in prijave: **Tel 05 36 93 123, gsm: 051 415 731, e- mail: [zdravstvena.vzgoja@zd-ajdovscina.si](mailto:zdravstvena.vzgoja@zd-ajdovscina.si)**

Tamara Kofol, dipl.m.s. ; Alenka Naglost, dipl.m.s.

# aktivnosti ZVC

## september - december 2016

### KRATKE ZDRAVSTVENO VZGOJNE DELAVNICE

VSEBINA		SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
ZDRAVO ŽIVLJENJE IN DEJAVNIKI TVEGANJA	VSAK TRETJI ČETRTEK V MESECU OB 18h	<b>22. 9. 2016</b>	<b>20. 10. 2016</b>	<b>17. 11. 2016</b>	<b>15. 12. 2016</b>
	VSAK TRETJI PETEK V MESECU OB 8h	<b>23. 9. 2016</b>	<b>21. 10. 2016</b>	<b>18. 11. 2016</b>	<b>16. 12. 2016</b>
TEHNIKE SPROŠČANJA	VSAK ČETRTI ČETRTEK V MESECU OB 18h	<b>29. 9. 2016</b>	<b>27. 10. 2016</b>	<b>24. 11. 2016</b>	<b>22. 12. 2016</b>
TEST HOJE NA 2 km	VSAK DRUGI TOREK V MESECU	<b>13. 9. 2016</b> od 17.00 -19-00 ure VOJAŠKI STADION VIPAVA	<b>11. 10. 2016</b> od 16.00- 18.00 ure športni park RIBNIK	 ZD AJDOVŠČINA	



ZD AJDOVŠČINA



# DALJŠE ZDRAVSTVENO VZGOJNE DELAVNICE

VSEBINA	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
TELESNA DEJAVNOST		SREDA OB 16h →	→	
ZDRAVA PREHRANA	ČETRTEKI OB 16h			
ŠOLA ZDRAVEGA HUJŠANJA		ČETRTEKI OB 16h →	→	→
SPOPRIJEMANJE S STRESOM	ČETRTEKI OB 18h (ZD VIPAVA)			ČETRTEKI OB 18h
SPOPRIJEMANJE S TESNOBO		ČETRTEKI OB 18h		
SPOPRIJEMANJE Z DEPRESIJO			ČETRTEKI OB 18h	
OPUŠČANJE KAJENJA		ČETRTEKI OB 16h →	→	

**Prijave na daljše delavnice so obvezne!**

Informacije in prijave: **Tel 05 36 93 123, gsm: 051 415 731, e- mail: [zdravstvena.vzgoja@zd-ajdovscina.si](mailto:zdravstvena.vzgoja@zd-ajdovscina.si)**

Tamara Kofol, dipl.m.s. ; Alenka Naglost, dipl.m.s.

ZDRAVSTVENI DOM AJDOVŠČINA, junij 2016