

DAN ZDRAVJA

ČETRTEK

24. november 2016

od 16.00 do 20.00 ure

OSNOVNA ŠOLA ŠTURJE

16.00 – 18.30

MERITVE



TEHTANJE z analizo telesne mase
HOLESTEROL, KRVNI SLADKOR, KRVNI TLAK
EKG (Društvo ZA SRCE Primorske)

TESTIRANJE



TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

»ALPHA-FIT in SENIOR FIT BATERIJE«



Ocena zmogljivosti nog, rok, gibljivost spodnjega in zgornjega dela telesa, koordinacije, ravnotežja, hitrosti gibanja. Priporočena lahka športna oblačila.

INDIVIDUALNO SVETOVANJE

ZDRAVNIK, FIZIOTERAPEVT, DIPL. MEDICINSKE SESTRE, PSIHOLOG

STOJNICE

Svit

(program zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki)

Predstavitev **športnih društev** v Ajdovščini



PRISRČNO VABLJENI

19.00

PREDSTAVITEV KNJIGE »NA TESNOBI«

KLEPET IN IZMENJAVA MNENJ Z AVTORICO DAMJANO BAKARIČ



Damjana Bakarič je bila 15 let novinarka, ki se ni ustrašila nobene teme, nobenega človeka. Potem pa se ji je zgodilo, da je morala sredi povsem običajnega pogovora o službi zbežati na svež zrak, daleč stran od sogovornika, daleč stran od vseh. Začel se je njen **boj s tesnobo** in napadi panike.

V knjigi opisuje, kako se je zlomila, se soočila s svojo težavo in se slednjič lotila zdravljenja. Obenem razbija stereotipe, da so ljudje, ki so tesnobni oziroma zaradi tesnobe potrebujejo strokovno pomoč, nori, čudaki, psihični bolniki.

Iskreno, odkrito in nevsiljivo nas spusti v svoj svet in nam vzporedno razgrne še zgodbe drugih ljudi, ki imajo podobno izkušnjo – vsak od pripovedovalcev ima svoje razloge za tesnobo, svojo prelomno točko, ko ni zmožel več, svoje okoliščine in svoj pristop k zdravljenju. Toda ljudi, ki se spopadajo s tesnobo, je seveda še bistveno več, kot jih je omenjenih v knjigi.

V času, ki od nas zahteva popolnost in ne ponuja nobene gotovosti in varnosti, pravzaprav vsak dan več.



PRISRČNO VABLJENI

