



„Model skupnostnega pristopa krepitve zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih“

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA

V Centru za krepitev zdravja (CKZ) 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 vaše 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	GIBAM SE	14 srečanj
	ZDRAVO JEM	6 srečanj
ALI SEM FIT	ŠOLA ZDRAVEGA HUIŠANJA	16 srečanj
	SPOPRIJEMANJE S STRESOM	4 srečanja
TEHNIKE SPROŠČANJA	SPOPRIJEMANJE S TESNOBO	4 srečanja
	SPOPRIJEMANJE Z DEPRESIJO	4 srečanja
	OPUŠČANJE KAJENJA	6 srečanj

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

Alenka Černe, dipl.m.s., Špela Koron, dipl.m.s



NAJAVA DELAVNIC- SEPTEMBER 2018

ZDRAVO HUJŠANJE

20.september 2018 ob 16:00 uri

Podprli vas bomo pri zdravi izgubi telesne teže. Pridobili boste tudi znanja in veščine za zdrav življenjski slog ter spreminjanje nezdravih prehranjevalnih in gibalnih navad.

ZDRAVO JEM

20.september 2018 ob 18:00 uri

Pridobili boste najpomembnejša znanja o zdravi prehrani ter veščine za postopno uvajanje sprememb v svoje prehranjevanje.

GIBAM SE

20.septembra 2018 ob 16:15 uri

Namen delavnice je, da se naučite izbirati ustrezno telesno dejavnost za krepitev zdravja in jo pravilno izvajati.

ALI SEM FIT

11.9.2018 OD 17.00 -19.00 URE
VOJAŠKI STADION VIPAVA

Delavnica obsega: preizkus hoje na 2 km ali 6-minutni preizkus hoje ali 2-minutni preizkus stopanja na mestu.

Vrsto preizkusa bomo izbrali glede na vašo starost in telesno zmogljivost. Na podlagi rezultata boste prejeli individualen nasvet o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev vašega zdravja.

DELAVNICE POTEKAJO V UČILNICI ZDRAVSTVENE VZGOJE ZDRAVSTVENEGA DOMA AJDOVŠČINA- 1 NADSTROPJE

PRIJAVE NA DELAVNICE SO OBVEZNE

Informacije in prijave: tel. 05 36 93 123 ali sms 051 415 731, e-mail-zdravstvena.vzgoja@zd-ajdovscina.s

Alenka Černe, dipl.m.s; Špela Koron, dipl.m.s