



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



DELAVNICA

APRIL

MAJ

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG IN DEJAVNIKI TVEGANJA	TOREK, 17.4.2018 od 9.00 do 10.30 ure	
TEHNIKE SPROŠČANJA	PONEDELJEK, 16.4.2018 od 10.00 do 11.30 ure	ČETRTEK, 24.5.2018 od 18.30 do 20.00 ure
ZDRAVA PREHRANA	ČETRTEK, 19.4.2018 od 18.00 do 19.30 ure	
»ALI SEM FIT« Test hoje na 2 km 6- minutni test hoje 2- minutno stopanje na mestu	TOREK, 10.4. 2018 od 16.00 do 18.00 ure VOJAŠKI STADION VIPAVA	TOREK, 8.5. 2018 Od 17.00 do 19.00 ure ŠPORTNI PARK ŠTURJE AJDOVŠČINA
Testiranje telesne pripravljenosti		TOREK 22.5.2018 od 8.00 do 10.00 ure DOM KRAJANOV AJDOVŠČINA
» DA OPUŠČANJE KAJENJA«		PONEDELJEK, 21.5.2018 od 8.00 do 9.30 ure

DE LAVNICE 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.si

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