

# NAJ VAM BO ZDRAVJE NA PRVEM MESTU

MORDA SAMI UGOTAVLJATE, DA ŽIVITE NEZDRAVO IN SE ŽELITE ZNEBITI NEZDRAVIH ŽIVLJENJSKIH NAVAD. MORDA VAM JE SPREMEMBO NAČINA ŽIVLJENJA SVETOVAL VAŠ IZBRANI ZDRAVNIK.

## PROGRAM ZA KREPITEV ZDRAVJA

V CENTRU ZA KREPITEV ZDRAVJA SPODNJE SAVINJSKE DOLINE NUDIMO odraslim od 19. leta starosti SKUPINSKE DELAVNICE IN INDIVIDUALNA SVETOVANJA PRI SKRBI ZA SVOJE ZDRAVJE oz. KREPITVI IN OHRANJANJU ZDRAVJA

ZATO JE LAHKO PRIHAJAJOČE LETO PRILOŽNOST, ZA RAZMISLEK O SPREMEMBAH IN PRVI KORAK, DA KONČNO NAREDITE NEKAJ ZASE!

VABIMO VAS, DA SE UDELEŽITE **ZA VAS BREZPLAČNIH** ZDRAVSTVENO VZGOJNIH PROGRAMOV ZA ODRASLE, KI SO VAM LAHKO V POMOČ PRI SPREMINJANJU NEZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA.

**VABLJENI VSI**, KI SVOJE ZDRAVJE ŽELITE OHRANITI, OZIROMA GA ŠE OKREPITI !

Za vse informacije lahko pokličete, **Nado Cilenšek** na:

→ tel. št.: **03 /713- 43- 78** ali **051 - 668 - 416** od PON. - PET. med 8. in 13. uro,

→ **e-mail:** **nada.cilensek@zd-zalec.si**, **zdrav.vzgoja@zd-zalec.si**, **ckz-ssd@zd-zalec.si**

→ **www.zd-zalec.si**

## GIBAM SE

Predvidenih je 14 - skupinskih srečanj in 2- individualna svetovanja.

Pridobili boste poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti ter znanja in veščine za varno izvajanje različnih vrst telesne dejavnosti.

Delavnica bo potekala v telovadnici ZD Žalec in RS BIRO Žalec.

*Potrebujete športno opremo!*

DAN - TERMIN	<u>POPOLDANSKA delavnica</u> <u>bo ob ponedeljkih</u> <u>od 14. 01. 2019</u> <u>do 15. 04. 2019,</u> <u>od 18:00 do 19:00 ure</u>
LOKA- CIJA	Telovadnica RS Biro ŽALEC
DAN - TERMIN	<u>DOPOLDANSKA delavnica</u> <u>»Zdrava hrbtenica«</u> <u>bo ob četrtek</u> <u>od 17. 01. 2019</u> <u>do 18. 04. 2019,</u> <u>od 09:00 do 10:00 ure</u>
LOKA- CIJA	Telovadnica ZD ŽALEC

## POSKRBIMO ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

### PREPOZNAJMO in PREMAGAJMO DEPRESIJO

Predvidena so štiri zaporedna srečanja v manjših skupinah po 90-minut. Namenjena je tako osebam z depresijo, kot tudi njihovim svojcem, kot pomoč pri prepoznavanju in premagovanju depresije.

TERMIN/ URA	<u>1. delavnica bo ob četrtek</u> <u>od 07. 02. do 28. 02. 2019</u> <u>od 15:15 do 16:45 ure</u>
TERMIN/ URA	<u>2. delavnica bo ob četrtek</u> <u>od 04. 04. do 25. 04. 2019</u> <u>od 15:15 do 16:45 ure</u>
LOKACIJA	ZD ŽALEC - sejna soba

### SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Predvidena so štiri zaporedna srečanja po 90-minut. v manjših skupinah. Delavnica je namenjena osebam, ki potrebujejo pomoč pri premagovanju vsakodnevne stresa.

TERMIN/ URA	<u>1. delavnica bo ob torkih</u> <u>od 05. 02. do 26. 02. 2019</u> <u>od 17:00 do 18:30 ure</u>
TERMIN/ URA	<u>2. delavnica bo ob torkih</u> <u>od 02. 04. do 23. 04. 2019</u> <u>od 18:00 do 19:30 ure</u>
LOKACIJA:	ZD ŽALEC

## PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

Predvidena so štiri srečanja po 90-minut. v manjših skupinah. Namenjena je osebam ter njihovim svojcem, ki jih tesnoba ovira pri vsakodnevem življenju.

TERMIN/ URA	<u>1. delavnica bo ob četrtek</u> <u>od 10. 01. do 31. 01. 2019</u> <u>od 15:15 do 16:45 ure</u>
TERMIN/ URA	<u>2. delavnica bo ob ponedeljkih</u> <u>od 04. 03. do 25. 03. 2019</u> <u>od 10:00 do 11:30 ure</u>
LOKACIJA	ZD ŽALEC - sejna soba

## TEHNIKE SPROŠČANJA

Predvideno je eno - 90 minutno srečanje v manjši skupini. Spoznali boste osnovne značilnosti in učinke sproščanja: dihalne vaje, mišično sproščanje ter vizualizacijo.

TERMINI BODO SPOTI OBJAVLJENI NA  
OGLASNI DESKI ZD ŽALEC in INTERNETNI STRANI  
ZD ŽALEC

## OBČINSKI TEST HOJE

- \* TABOR: 28. 03. 2019 ob 16:00-18:30
- \* OBČINA PREBOLD: 30. 03. 2019 ob 8.30-11:00
- \* BRASLOVČE: 23. 04. 2019; 16:00-18:00
- \* VRANSKO: 16. 05. 2019 - 16:00-18:00; nog. igrišče
- \* ŽALEC; 18. 05. 2019 - 8:00-11:30; stadion Žalec
- \* ŽALEC: 12. 09. 2019 - 16:00-18:00; stadion Žalec
- \* OBČINA PREBOLD; 21. 09. 2019 - 8:00-11:30
- \* POLZELA; 28. 09. 2019 - 8:00 - 12:00

**POSKRBIMO ZA TELESNO  
ZDRAVJE - OSNOVNE DELAVNICE**

**ZDRAVO ŽIVIM**

**Eno** skupinsko srečanje

**VSAK PRVI PONEDELJEK**  
V MESECU od 17:30 -19:00 ure  
*Potrebne so predhodne prijave!*

LOKACIJA ZD ŽALEC - sejna soba

**ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVI**

**Eno** skupinsko srečanje

**VSAK DRUGI PONEDELJEK**  
V MESECU od 17:30 -19:00 ure  
*Potrebne so predhodne prijave!*

LOKACIJA ZD ŽALEC - sejna soba

**ZVIŠAN KRVNI TLAK**

**Eno** skupinsko srečanje

**VSAK TRETJI PONEDELJEK**  
V MESECU od 17:30 -19:00 ure  
*Potrebne so predhodne prijave!*

LOKACIJA ZD ŽALEC - sejna soba

**ZVIŠAN KRVNI SLADKOR**

**Eno** skupinsko srečanje

V petek; **25. 01. 2019 od 15.00 -16.30**

LOKACIJA ZD ŽALEC - sejna soba

**SLADKORNA BOLEZEN TIP 2**

**Eno** skupinsko srečanje

V petek; **01. 02. 2019 od 15.00 -16.30**

LOKACIJA ZD ŽALEC - sejna soba

**POSKRBIMO ZA TELESNO ZDRAVJE -  
NADALJEVALNE DELAVNICE**

**ZDRAVO JEM**

Predvideni so štiri zaporedni torki in 2-  
individualna posveta. Namenjena je osebam, ki želijo  
izboljšati svoje prehranjevalne navade, bodisi zaradi  
zdravstvenih ali kakšnih drugih razlogov (*povišana  
telesna teža,...*).

DAN - Ob torkih:  
TERMIN **1.) 08. 01. do 29. 01. 2019**  
**2.) 05. 03. do 26. 03. 2019**  
**od 18:00 do 20:00 ure**

LOKACIJA ZD ŽALEC - sejna soba

**OPUŠČANJE K A J E N J A**

**Šest** skupinskih/individualnih srečanj

TERMINI BODO SPROTI OBJAVLJENI NA INTERNETNI  
STRANI ZD ŽALEC in na FACEBOOK STRANI CKZ SSD

LOKACIJA ZD ŽALEC

**SLADKORNA BOLEZEN SKOZI  
ŽIVLJENJE**

**Pet 90-min.** skupinskih srečanj

TERMINI BODO SPROTI OBJAVLJENI NA INTERNETNI  
STRANI ZD ŽALEC in na FACEBOOK STRANI CKZ SSD

LOKACIJA ZD ŽALEC - sejna soba

**Z D R A V O  
H U J Š A N J E**

Predvidenih je **18-srečanj**:  
**15- skupinskih srečanj s telovadbo ter 3-  
individualna srečanja.** Zaželeno je, da prej  
obiščete delavnice »Zdravo živim«,  
»Dejavnike tveganja« in delavnico »Zdravo  
jem«.

DAN **DOPOLDANSKA DELAVNICA**  
**Četrтки; od 17. 01. 2019**  
**do 23. 05. 2019**  
**od 8:30 do 10:00 ure**  
**+ telovadba**  
**od 10.00 do 11.00 ure**  
v telovadnici ZD Žalec

**POPOLDANSKA DELAVNICA**  
**Srede; od 13. 02. 2019**  
**do 19. 06. 2019**  
**od 17:00 do 18:30 ure**  
**+ telovadba**  
**od 18:30. - 19:30 ure**  
v telovadnici RS Biro

LOKACIJA ZD ŽALEC - sejna soba in  
telovadnica v ZD Žalec / RS Biro Žalec