

OSTALE DELAVNICE

S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE SLADKONA BOLEZEN TIPA 2

Termini prvih srečanj:
05.10. (09:00-10:30)
09.11. (09:00-10:30)

ZDRAVI ODNOSI

Termini prvih srečanj:
30.09. (16:00-18:00)
28.10. (16:00-18:00)

SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

Termini prvih skupinskih srečanj:
15.10. (16:00-17:30)
03.11. (09:00-10:30)

INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

Po dogovoru

OPUŠČANJE ČEZMERNEGA PITJA ALKOHOLA

Za prijavo pokličite ali napišite elektronsko sporočilo.

IZVAJALCI DELAVNIC

- BRIGITA JERETINA, medicinska sestra
- JERNEJA HABE, medicinska sestra
- KLARA TERJAŠEK, medicinska sestra
- MILA TERČELJ, dietetičarka
- INES OSEBEK, dietetičarka
- KLARA PLANKO, fizioterapevka
- MAŠA KANOVNIK, fizioterapevka
- TJAŠA IVANŠEK, kineziologinja
- ANA KOLAR, psihologinja
- VALENTINA HANŽEL, psihologinja

Obvezne so predhodne prijave:

tel. št.:
051-668-416
03/713-43-78

e-mail:

krepitev.zdravja@zd-zalec.si



NAJ BO VAŠE ZDRAVJE NA PRVEM MESTU!



Želite izboljšati svoje zdravje in počutje?

Pridružite se brezplačnim programom za zdrav življenjski slog, namenjenim vsem od 19. leta starosti naprej.
Programe v celoti krije ZZZS.

TEMELJNE DELAVNICE

Ob petkih, med 09:00 in 11:00

ZDRAVO ŽIVIM

Termini srečanj:
18.09., 23.10., 27.11.

ZVIŠANE MAŠČOBE V KRV

Termini srečanj:
04.09., 09.10., 13.11., 18.12.

ZVIŠAN KRVNI SLADKOR

Termini srečanj:
06.11., 11.12.

ZVIŠAN KRVNI TLAK

Termini srečanj:
11.09., 16.10., 20.11.

Temeljne delavnice potekajo v
sejni sobi ZD Žalec.

POGLOBLJENE DELAVNICE

GIBAM SE

Za prijavo pokličite ali napišite
elektronsko sporočilo.

PRESEJANJE ZA FUNKCIJSKO MANJZMOŽNOST IN PRESEJANJE ZA PADCE

Posvet, ki je najmenjen osebam nad
65. letom starosti. Za prijavo pokličite
ali napišite elektronsko sporočilo.

ZDRAVO JEM (10:00-11:00)

Termin prvega srečanja:
7.10.

ZDRAVA MERA

Za prijavo pokličite ali napišite
elektronsko sporočilo.

PSIHOEDUKATIVNE DELAVNICE

TEHNIKE SPROŠČANJA (12:00-14:00)

Termini srečanj:
25.09., 30.10., 04.12.

SPOPRIJEMANJE S STRESOM (16:00-17:30)

Termin prvega srečanja:
17.09.

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO (15:00-16:30)

Termini prvih srečanj:
07.09., 05.10., 02.11.

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO (17:00-18:30)

Termini prvih srečanj:
07.09., 05.10., 02.11.