



## CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA

Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju!

**V Zdravstvenem domu Celje smo vzpostavili Center za krepitev zdravja,  
kjer vam strokovnjaki svetujejo in vas podpirajo pri spreminjanju  
z zdravjem povezanega vedenja.**

Izbirate lahko med številnimi brezplačnimi delavnicami, v katerih boste pridobili znanja in veščine ter podporo pri spreminjanju življenjskega sloga (pri spreminjanju prehranjevalnih navad, krepitvi telesne dejavnosti, hujšanju, opuščanju kajenja, opuščanju tvegane/škodljivega pitja alkohola, učenju tehnik sproščanja) in pri krepitvi duševnega zdravja.

Center za krepitev zdravja deluje v Zdravstvenem domu Celje in je bil vzpostavljen v okviru projekta »Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju« s krajšim imenom »Skupaj za zdravje«, ki ga vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) v okviru programa Norveškega finančnega mehanizma 2009–2014.

### PROGRAM DELAVNIC

- **ŽIVIM ZDRAVO:** govorili bomo o pomenu zdravega življenjskega sloga za krepitev zdravja ter preprečevanju kroničnih bolezni.
- **ALI SEM FIT:** pod strokovnim vodstvom boste opravili preizkus za ugotavljanje telesne zmogljivosti. Strokovnjaki vam bodo svetovali o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.
- **TEHNIKE SPROŠČANJA:** spoznali boste osnovne značilnosti sproščanja, preizkusili tri različne tehnike sproščanja in dobili navodila, da jih boste lahko izvajali tudi sami.
- **ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVI:** pridobili boste znanje, ki bo pripomoglo k vzdrževanju ciljnih vrednosti maščob in izboljšanju vašega počutja.



Zdravstveni dom Celje

- **POVIŠAN KRVNI TLAK:** podali vam bomo napotke, ki bodo pripomogli k vzdrževanju ciljnih vrednosti krvnega tlaka in izboljšanju vašega počutja.
- **ZVIŠAN SLADKOR V KRVI:** pridobili boste najpomembnejša znanja o mejni bazalni glikemiji in moteni toleranci za glukozo.
- **SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2:** delavnica je namenjena osebam s sladkorno boleznijo tipa 2, ki bodo seznanjene o značilnostih te sladkorne bolezni.

**Povečajte kakovost življenja vaših zaposlenih. Pristrčno vabljeni, da se vključite za vas brezplačne programe, ki vas bodo spodbujali k izbiri zdravega načina življenja in vam pomagali do boljšega počutja in zdravja.**

**Veselimo se sodelovanja z vami!**

Dodatne informacije: Zdravstveni dom Celje  
**Center za krepitev zdravja**  
Gregorčičeva 5, 3000 Celje  
Marjana Iršič, vodja Centra za krepitev zdravja  
tel.: 03 54 34 702  
e-pošta: marjana.irsic@zd-celje.si

Zdravstvena postaja Štore:  
Nataša Kolar, dipl. m. s.  
tel.: 03 780 23 28  
e-naslov: natasa.kolar@zd-celje.si

Zdravstvena postaja Vojnik in Zdravstvena postaja Dobrna:  
Urška Stepisnik, dipl. m. s.  
tel.: 03 780 05 05  
e-naslov: urska.stepisnik@zd-celje.si