

*Pridružite se aktivnim
in uživajte v zdravju!*

TEHNIKE SPROŠČANJA

Eno 90-minutno skupinsko srečanje.

V delavnici boste spoznali in preizkusili tri sprostitvene tehnike, ki jih lahko nato izvajate sami doma.

PREPOZNAVANJE IN OBVLADOVANJE STRESA

Štiri 90-minutna skupinska srečanja.

V delavnici bomo govorili o stresu kot normalnem spremljevalcu življenja, njegovem vplivu na naše počutje in zdravje ter načinah spoprijemanja z njim.

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

Štiri 90-minutna srečanja in eno individualno svetovanje.

V delavnici boste pridobili znanje za razumevanje anksioznih motenj in spoznali načine njihovega premagovanja. Naučili se boste, kaj lahko za izboljšanje počutja naredite sami.

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO

Štiri 90-minutna srečanja in eno individualno svetovanje.

V delavnici boste pridobili razumevanje depresije in spoznali načine njenega premagovanja. Naučili se boste, kaj lahko za izboljšanje počutja naredite sami.

Za vključitev v delavnici o tesnobi in depresiji je potrebn na napotitev iz ambulate družinske medicine, s strani izbranega osebnega zdravnika ali psihiatra.

Delavnice vodi:

Maruša Naglič, univ. dipl. psihologinja

Kontakt: 051 636 192

ALI SEM FIT

Eno skupinsko srečanje

Pod strokovnim vodstvom boste opravili preizkus za ugotavljanje vaše telesne zmogljivosti. Skladno z vašim rezultatom vam bomo svetovali o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja..

TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Eno skupinsko srečanje

V delavnici boste pridobili poglobljeno oceno vaše telesne pripravljenosti. Na podlagi te ocene vam bomo svetovali o ustrezni telesni dejavnosti za ohranjanje in krepitev zdravja.

GIBAM SE

Trinajst 60-minutnih skupinskih srečanj in dve individualni svetovanji.

V delavnici boste pridobili oceno vaše telesne pripravljenosti ter znanje in veščine za ustrezno izvajanje različnih vrst telesne dejavnosti.

Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz ambulate družinske medicine ali izbranega osebnega zdravnika.

Delavnice vodita:

Petrina Rosina, dipl. fizioterapevtka

Urška Hajnšek, dipl. fizioterapevt

Kontakt: 03 543 47 01

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA CELJE

ZA ODRASLO POPULACIJO

TELEFON:

ZD CELJE: (03) 543 47 02

*** ZP VOJNIK IN DOBRNA: (03) 780 05 05**

**** ZP ŠTORE: (03) 780 23 28**

Vodja Centra za krepitev zdravja:

Mateja Rozman, dipl. medicinska sestra

Kontakt: mateja.rozman@zd-celje.si

Ostali izvajalci delavnic:

urska.hajnsek@zd-celje.si

marusa.naglic@zd-celje.si

barbara.ramsak@zd-celje.si

petra.rosina@zd-celje.si

mateja.rozman@zd-celje.si

*** urska.stepisnik@zd-celje.si**

**** natasa.kolar@zd-celje.si**

Vse naše delavnice so brezplačne – do njih ste upravičeni iz pravic obveznega zdravstvenega zavarovanja.



Zdravstveni dom Celje



ZDRAVO ŽIVIM

Eno 90-minutno skupinsko srečanje.

Pogovarjali se bomo o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja ter preprečevanje kroničnih bolezni.

ZVIŠAN KRVNI TLAK

Eno 90-minutno skupinsko srečanje.

V delavnici boste dobili najpomembnejša znanja o zvišanem krvnem tlaku, veščine za njegovo obvladovanje in pravilno izvajanje samomeritev.

ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVNI

Eno 90-minutno skupinsko srečanje.

Pogovarjali se bomo o nastanku holesterola ter pomenu ciljnih in mejnih vrednosti krvnih maščob za zdravje ter veščine za vzdrževanje ciljnih vrednosti.

ZVIŠAN KRVNI SLADKOR

Eno 90-minutno skupinsko srečanje.

V delavnici boste dobili najpomembnejša znanja o mejni bazalni glikemiji in moteni toleranci za glukozo.

SLADKORNA BOLEZEN TIP II

Eno 90-minutno skupinsko srečanje.

V delavnici boste dobili najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa II.

SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

Šest srečanj

V delavnici boste dobili strokovno podporo pri opuščanju kajenja. Poteka individualno ali skupinsko – vključite se lahko v tisto obliko svetovanja, ki vam bolj ustreza..

S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE

Pet 90-minutnih skupinskih srečanj

V delavnici boste pridobili znanja o sladkorni bolezni tipa II in veščine za postopno uvajanje sprememb v vaše vsakdanje življenje.

Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz ambulate družinske medicine ali izbranega osebnega zdravnika (po opravljenem preventivnem pregledu).

ZDRAVO JEM

Štiri 90-minutna skupinska srečanja in 2 individualni svetovanji

V delavnici boste pridobili znanje in veščine za postopno uvajanje sprememb v vašem prehranjevanju ter kako jih vzdrževati.

Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz ambulate družinske medicine ali izbranega osebnega zdravnika (po opravljenem preventivnem pregledu).

ZDRAVO HUIŠANJE

Osemnajst skupinskih srečanj in individualni posveti.

V delavnici se bomo pogovarjali o spreminjanju prehranskih in gibalnih navad za podporo v procesu hujšanja in vzdrževanje zdravega življenjskega sloga.

Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz ambulate družinske medicine ali izbranega osebnega zdravnika (po opravljenem preventivnem pregledu).

Delavnice vodijo:

Mateja Rozman, dipl. medicinska sestra
Barbara Ramšak, dipl. medicinska sestra
Urška Stepišnik, dipl. medicinska sestra
Nataša Kolar, mag. ZN

Kontakt: 03 543 47 02

Za vključitev v določene delavnice je potrebna napotitev iz ambulate družinske medicine, izbranega osebnega zdravnika, psihiatra.