

## STROKOVNI TIM CKZ

Nika Bertalanič, mag. kin.  
Petra Fidler, dr. med., spec. pediatrije  
Brigita Kolmanič, dipl. m. s.  
Silvija Lunder, dipl. m. s.  
Janja Mišič, univ. dipl. psih.  
Sonja Mok, univ. dipl. org., dipl. m. s.  
Jelena Moro, mag. diet.  
Milena Oblonšek, mag. zdr. nege  
Špela Penič, dipl. m. s. (patronaža)  
Ajda Podgoršek Nikolič, dipl. fiziot.  
Mateja Topolič, mag. zdr. nege

## CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA

Kontakt: Silvija Lunder, vodja CKZ

Telefon:  
02/843 2719  
041/682 288

E - pošta:  
ckz@zd-sb.si

 **ZDRAVSTVENI DOM  
SLOVENSKA BISTRICA**  
Partizanska ulica 30, 2310 Slov. Bistrica  
Tel.: 02/843 27 00, fax: 02/818 19 03  
Področje EZR: 01313 - 6030924244  
email: zd-sl.bistrica@siol.net, www.zd-sb.si



CENTER ZA  
KREPITEV ZDRAVJA



»Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in  
Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada«.

## Center za krepitev zdravja

Odraslim od 19. leta starosti dalje je v Centru za krepitev zdravja na voljo Program za krepitev zdravja. Gre za skupinske delavnice in individualna svetovanja, kjer boste dobili strokovne informacije in podporo pri vaših korakih do boljšega počutja in zdravja.

Delavnic se lahko udeležite prostovoljno, napoti vas lahko tudi vaš osebni zdravnik, diplomirana medicinska sestra iz referenčne ambulante družinske medicine ali psihiater.

Delavnice so za vas brezplačne.

### Kratke delavnice (1 srečanje)

**ZDRAVO ŽIVIM:** pomen zdravega življenjskega sloga za krepitev zdravja ter preprečevanje kroničnih bolezni; **13.3. ob 17:00, 20.3. ob 8:00, 26.3. ob 11:00, 28.3. ob 16:00**

**ZVIŠAN KRVNI TLAK:** znanja in veščine za obvladovanje zvišanega krvnega tlaka; **5.3. ob 10:00, 12.3. ob 11:00, 21.3. ob 11:00**

**ZVIŠANE MAŠČOBE V KRV:** znanja o nastanku holesterola ter pomenu ciljnih in mejnih vrednosti krvnih maščob za zdravje; **5.3. ob 10:00, 12.3. ob 11:00, 21.3. ob 11:00**

**ZVIŠAN KRVNI SLADKOR:** znanja o mejni bazalni glikemiji in moteni toleranci za glukozo; **5.3. ob 17:00, 7.3. ob 11:00, 19.3. ob 11:00**

**SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2:** znanja o SB tipa 2; **14.3. ob 8:00 in 21.3. ob 17:00**

**ALI SEM FIT:** preizkus telesne zmogljivosti, učenje nordijske hoje, svetovanje o ustrezni telesni dejavnosti; **14.3. od 10:00 do 12:00 (Bistriški park, pri belem paviljonu)**

**TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE/STAREJŠE:** ocena telesne pripravljenosti in svetovanje o ustrezni telesni dejavnosti

**TEHNIKE SPROŠČANJA:** osnovne značilnosti sproščanja in preizkus treh različnih tehnik sproščanja

### Daljše delavnice (več srečanj)

**ZDRAVO JEM:** znanja o pomenu prehrane za zdravje ter veščine za postopno uvajanje sprememb v prehranjevanje; **4.3. ob 8:00**

**GIBAM SE:** ocena telesne pripravljenosti ter znanja in veščine za varno in ustrezno izvajanje različnih vrst telesne dejavnosti; **4.3. ob 16:00 in 7.3. ob 9:00**

**ZDRAVO HUIŠANJE:** znanja in veščine za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter podpora v procesu hujšanja in pri vzdrževanju zdravega življenjskega sloga; **že poteka**

**S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE:** znanja o SB tipa 2 ter veščine za postopno uvajanje sprememb v vaše vsakdanje življenje

**SKUPINSKO/INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA:** informacije in strokovna podpora pri opuščanju kajenja; **vedno, po dogovoru**

**INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE TVEGANEGA IN ŠKODLJIVEGA PITJA**

**ALKOHOLA:** informacije in podpora pri opuščanju tveganega in škodljivega pitja alkohola ter pri vzdrževanju manj tveganega pitja alkohola oz. abstinence; **vedno, po dogovoru**

**SPOPRIJEMANJE S STRESOM:** značilnosti doživljanja stresa, vzroki zanj in načini njegovega obvladovanja

**PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO:** osnovne značilnosti tesnobe, vzroki zanjo ter potek in načini zdravljenja ter znanja in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje; **4.3. ob 9:00 in 5.3. ob 18:00**

**PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO:** osnovne značilnosti depresije, vzroki zanjo ter potek in načini zdravljenja ter znanja in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje; **4.3. ob 12:00 in 5.3. ob 16:00**

**Udeležbo na delavnice je potrebno predhodno sporočiti.**

Vse delavnice potekajo v prostorih Centra za krepitev zdravja ZD Slovenska Bistrica (2. nadstropje) oz. določene v prostorih Ljudske univerze.