

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE	Po telefonskem razgovoru.	CKZ ZP Štore
<p>V delavnici boste pridobili znanja o sladkorni bolezni tipa 2 in veščine za postopno uvajanje sprememb v vaše vsakdanje življenje. Predvidenih je 5 skupinskih srečanj in 2 individualni svetovanji. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO	Po telefonskem razgovoru.	CKZ ZP Štore
<p>V delavnici boste pridobili znanja o depresiji in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje. Predvidena so 4 skupinska srečanja in 1 individualno svetovanje. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z ANKSIOZNOSTJO	Po telefonskem razgovoru.	CKZ ZP Štore
<p>V delavnici boste pridobili znanja o anksioznosti in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje. Predvidena so 4 skupinska srečanja. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ZDRAVO JEM	26. 4. 2016 ob 16.00 uri Prijave po telefonu.	CKZ ZP Štore
<p>V delavnici boste pridobili znanje in veščine za postopno uvajanje sprememb v vašem prehranjevanju ter kako jih vzdrževati. Predvidena so 4 skupinska srečanja in 2 individualni svetovanji. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
GIBAM SE	Že poteka. Prijave po telefonu.	CKZ ZP Štore
<p>V delavnici boste pridobili poglobljeno oceno vaše telesne pripravljenosti in veščine za ustrezno izvajanje telesne dejavnosti. Predvidenih je 14 skupinskih srečanj in 2 individualni svetovanji. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ZDRAVO HUJŠANJE	Že poteka. Prijave po telefonu.	CKZ ZP Štore
<p>V delavnici boste pridobili znanje za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter podporo v procesu hujšanja. Predvidenih je 16 skupinskih srečanj in 16 srečanj telesne dejavnosti. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.</p>		

Vabimo vas, da se udeležite preventivnega pregleda pri vašem izbranem osebnem zdravniku oziroma pri diplomirani medicinski sestri v referenčni ambulanti družinske medicine, do katerega **ste upravičeni iz pravic obveznega zdravstvenega zavarovanja**. Po opravljenem preventivnem pregledu, vas bomo z veseljem sprejeli strokovnjaki iz Centra za krepitev zdravja, ki je v vašem zdravstvenem domu.

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA CELJE ZP ŠTORE

(APRIL 2016)

Gregorčičeva 5, 3000 Celje

Telefon: **03/ 780 23 28**

e-naslov: natasa.kolar@zd-celje.si



Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju!

V Centru za krepitev zdravja, ki je v vašem zdravstvenem domu in v katerem delujejo strokovnjaki, ki vam bodo svetovali in vas podpirali pri spreminjanju z zdravjem povezanega vedenja, se lahko udeležite naslednjih terminov delavnic:

TEMELJNA OBRAVNAVA:

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ZDRAVO ŽIVIM	21.4.2016 ob 18.00 uri	CKZ ZP Štore
<p>V delavnici bomo govorili o pomenu zdravega življenjskega sloga za krepitev zdravja ter preprečevanju kroničnih bolezni. Predvideno je 1x srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
TEHNIKE SPROŠČANJA	Po telefonskem razgovoru.	CKZ ZP Štore
<p>V delavnici boste spoznali osnovne značilnosti sproščanja. Predvideno je 1x srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ALI SEM FIT	Po telefonskem razgovoru.	CKZ ZP Štore
<p>Pod strokovnim vodstvom boste opravili preizkus za ugotavljanje telesne pripravljenosti. Predvideno je 1x srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA STAREJŠE	Po telefonskem razgovoru.	CKZ ZP Štore
<p>Delavnica je namenjena starejšim od 65 let. V delavnici boste pridobili poglobljeno oceno vaše telesne pripravljenosti. Predvideno je 1x srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.</p>		

MODULI:

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ZVIŠAN KRVNI TLAK	21.4.2016 ob 16.00 uri	CKZ ZP Štore
<p>V delavnici boste pridobili znanje, ki bo pripomoglo k vzdrževanju normalnih vrednosti krvnega tlaka in izboljšanju vašega počutja. Predvideno je 1x srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVI	19.4.2016 ob 16.00 uri	CKZ ZP Štore
<p>V delavnici boste pridobili znanje, ki bo pripomoglo k vzdrževanju normalnih vrednosti maščob. Predvideno je 1x srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ZVIŠAN KRVNI SLADKOR	5.4.2016 ob 16.00 uri	CKZ ZP Štore
<p>V delavnici boste pridobili najpomembnejša znanja o mejni bazalni glikemiji in moteni toleranci za glukozo. Predvideno je 1x srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2	12.4.2016 ob 16.00 uri	CKZ ZP Štore
<p>V delavnici boste pridobili najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa 2. Predvideno je 1x srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.</p>		

POGLOBLJENA OBRAVNAVA:

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA	Po telefonskem razgovoru.	CKZ ZP Štore
<p>V delavnici boste pridobili strokovno podporo pri opuščanju kajenja. Poteka individualno ali skupinsko – vključite se v obliko svetovanja, ki vam bolj ustreza. Predvidenih je 6 srečanj. Za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE TVEGANEGA IN ŠKODLJIVEGA PITJA ALKOHOLA	Po telefonskem razgovoru.	CKZ ZP Štore
<p>V delavnici boste pridobili strokovno podporo pri opuščanju tveganega in škodljivega pitja alkohola. Predvidenih je 5 svetovanj. Za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
PREPOZNAVANJE IN OBVLADOVANJE STRESA	Po telefonskem razgovoru.	CKZ ZP Štore
<p>V delavnici boste pridobili znanja o stresu in večšine njegovega obvladovanja, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje. Predvidena so 4 skupinska srečanja. Za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz referenčne ambulante ali izbranega zdravnika.</p>		

SVIT KONTAKTNA TOČKA:

Vsak ponedeljek od 12.00 do 14.00 ure