

Vabimo vas na UVODNE DELAVNICE



PROMOCIJA ZDRAVJA

V PONEDELJEK 21.1.2019 od 18h-19h
ali v SREDO 23.1.2019 ob 9h-10h

DEJAVNIKI TVEGANJA

V PONEDELJEK 28.1.2019 ob 18h-19h
ali v SREDO 30.1. 2019 ob 9h-10h

ALI SEM FIT?

V ČETRTEK 7.2. 2019 od 16.30-17.30
ali v SREDO 6.2.2019 ob 11h-12h

Dobili boste vsa navodila o programih, ki jih izvajamo ter o tem kako potekajo. Na uvodnih delavnicah vam bomo skušali svetovati, predstaviti dejavnike tveganja in preproste spremembe v načinu življenja, ki lahko obogatijo vaše zdravje.

Zaželjeno je, da uvodne delavnice obiščete skupaj s partnerjem, svojcem ali prijateljem, ki vas bo vzpodbujal pri prizadevanjih za boljše zdravje.

Po opravljenih uvodnih delavnicah boste dobili dodaten vpogled v nadaljevalne delavnice (ZDRAVO JEM, GIBAM SE, ZDRAVO HUJŠANJE, PSIHOEDUKATIVNE DELAVNICE, ODVAJANJE OD KAJENJA) .

Po opravljenih uvodnih delavnicah bomo nadaljevali

z delavnico ZDRAVO JEM, za katero potrebujete napotitev od osebnega zdravnika oz. referenčne medicinske sestre.

Na tej delavnici boste pridobili najpomembnejša znanja o zdravi prehrani ter večšine za postopno uvajanje sprememb v svoje prehranjevanje. Delavnica obsega 4 srečanja. O njenem točnem poteku se bomo dogovorili ob zaključku uvodnih delavnic.

Vsa predavanja bodo potekala v ZD Domžale, v predavalnici v kleti.

S seboj prinesite kartico zdravstvenega zavarovanja.

V upanju na uspešno sodelovanje vas lepo pozdravljamo!

Za ostale informacije smo dosegljivi na telefonski številki 01/7245 113 ali na elektronskem naslovu zvcdelavnice@zd-domzale.si.

Heine Andreja, prof. zdr. vzg., vodja zdravstveno vzgojnega centra ZD Domžale in Jereb Manca, dipl. fiziot.