

PROGRAM SVETOVANJA ZA ZDRAVJE

za ODRASLE – »CINDI«

V ZD Hrastnik izvajamo delavnice, s katerimi želimo motivirati posameznike za skrb za lastno zdravje.

Na določene delavnice se lahko prijavite sami (temeljne/kratke delavnice, svetovalnica za tvegana vedenja, spoprijemanje s stresom), lahko pa Vas na delavnico napoti tudi osebni zdravnik ali referenčna medicinska sestra.

TEMELJNE/KRATKE DELAVNICE

- *Življenjski slog*
- *Preizkus hoje na 2 km*
- *Dejavniki tveganja (Zvišan krvni tlak, Zvišane maščobe v krvi, Zvišan krvni sladkor)*
- *Tehnike sproščanja*

POGLOBLJENE/DOLGE DELAVNICE IN INDIVIDUALNA SVETOVANJA

- **SVETOVALNICA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG**
 - *Zdrava prehrana*
 - *Telesna dejavnost – gibanje*
 - *Zdravo hujšanje*
- **SVETOVALNICA ZA DUŠEVNO ZDRAVJE**
 - *Podpora pri spoprijemanju z depresijo*
 - *Podpora pri spoprijemanju s tesnobo*
 - *Spoprijemanje s stresom*
- **SVETOVALNICA ZA TVEGANA VEDENJA**
 - *Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja*
 - *Individualno svetovanje za opuščanje kajenja*



Kontaktna oseba: Janja Hriberšek, dipl. m. s. 03/56 54 474; zvc@zd-hrastnik.si