

# **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](mailto:zvc@zd-hrastnik.si)