



SKUPAJ ZA ZDRAVJE

Zdravstveno vzgojni center (ZVC) se aktivno zavzema za promocijo zdravja v lokalnem okolju. Gre za izvajanje zdravstveno vzgojnih in psihoedukativnih delavnic ter individualnih svetovanj. V ZVC se trudimo, da posameznike spodbudimo k ohranjanju ter krepitvi zdravja na način, da pridobijo potrebne informacije in določene spretnosti ter veščine, da lahko sami aktivno pristopijo k vzdrževanju zdravega načina življenja in dobrega duševnega zdravja.

Spodaj so navedene vse delavnice, ki jih izvajamo v ZVC ter datumi kdaj potekajo delavnice. Za vsa vprašanja in prijave smo vam na voljo v ZVC Zdravstvenega doma Laško. **Dosegljivi smo na telefonski številki: 03/734 36 46 ali 030 701 601 in e-naslov: zvc@zd-lasko.si**

KRATKE DELAVNICE

Življenjski slog (1x srečanje)	15.1.2020 8.4.2020 2.9.2020 18.11.2020 12.2.2020 6.5.2020 30.9.2020 11.3.2020 3.6.2020 28.10.2020
Dejavniki tveganja (1x srečanje)	29.1.2020 15.4.2020 18.9.2020 26.2.2020 20.5.2020 14.10.2020 25.3.2020 17.6.2020 11.11.2020
Tehnike sproščanja (1x srečanje)	Februar Maj Marec September April November
Ali sem fit – Preizkus hoje na 2km (1x srečanje)	Park Laško: - 6.4.2020 (15.00 – 17.00) - 21.9.2020 (15.00 – 17.00) Rimske T.: - 11.5.2020 (15.00 – 17.00) - 12.10.2020 (15 – 17.00)

DOLGE DELAVNICE in INDIVIDUALNA SVETOVANJA

Zdravo jem (5x srečanje)	27.2. – 26.3.2020 14.5. – 11.6.2020 24.9. – 22.10.2020
Zdravo hujšanje (18 tednov)	27.1. – 18.5.2020 31.8. – 21.12.2020
Gibam se – Telesna dejavnost (14 tednov)	6.2. – 7.5.2020 5.3. – 4.6.2020 3.9. – 3.12.2020
Podpora pri spoprijemanju s stresom (4x srečanje)	3.2. – 24.2.2020 4.5. – 25.5.2020 7.9. – 28.9.2020
Podpora pri spoprijemanju z depresijo (4x srečanje)	2.3. – 23.3.2020 5.10. – 26.10.2020
Podpora pri spoprijemanju s tesnobo (4x srečanje)	1.6. – 22.6.2020 2.11. – 23.11.2020
Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja (6x srečanje)	3.4. – 8.5.2020 9.10. – 13.11.2020
Individualno svetovanje za opuščanje kajenja (6x srečanje)	Po dogovoru.

Pripravila: Lidija Hrovat dipl.ms s specialnimi znanji