



ZVC

ZDRAVSTVENO - VZGOJNI CENTER

Zdravstveni Dom Laško: Kidričeva 5b, 3270
Laško
Telefon: **03/7343646, 030701601**
E-naslov: zvc@zd-lasko.si

Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju.
V Zdravstveno Vzgojnem Centru, 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 delavnic:

DELAVNICE	TERMIN	LOKACIJA
TEHNIKE SPROŠČANJA	1× mesečno.	ZVC ZD Laško
<p>V delavnici boste spoznali osnovne značilnosti sproščanja. Predvideno je 1-kratno srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz ambulante družinske medicine ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICE	TERMIN	LOKACIJA
SPOPRIJEMANJE S STRESOM	3 delavnice v letu.	ZVC ZD Laško
<p>V delavnici boste pridobili znanje o stresu in veščine 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 ambulante družinske medicine ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO	2 delavnice v letu.	ZVC ZD Laško
<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. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz ambulante družinske medicine ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ZDRAVO HUIŠANJE	V spomladanskem in jesenskem času.	ZVC ZD Laško
<p>V delavnici boste pridobili znanje za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter podporo v procesu hujšanja. Delavnica poteka 18 tednov od tega 15 srečanj v delavnici in 15 srečanj telesne dejavnosti. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz ambulante družinske medicine ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ZDRAVO JEM	V spomladanskem in jesenskem času.	ZVC ZD Laško
<p>V delavnici boste pridobili znanje in veščine za postopno uvajanje sprememb v vašem prehranjevanju ter kako jih vzdrževati. Delavnica poteka 6 tednov, predvidena so 4 skupinska srečanja in 2 individualni svetovanji. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev in ambulante družinske medicine ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ŽIVLJENJSKI SLOG	1× mesečno.	ZVC ZD Laško
<p>V delavnici bomo govorili o pomenu zdravega življenjskega sloga za krepitev zdravja ter preprečevanju kroničnih bolezni. Predvideno je 1-kratno srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz ambulante družinske medicine ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
DEJAVNIKI TVEGANJA	1x mesečno.	ZVC ZD Laško
<p>V delavnici boste pridobili znanje, ki bo pripomoglo k vzdrževanju normalnih vrednosti krvnega tlaka, maščob v krvi in o zvišanem krvnem sladkorju.</p> <p>Predvideno je 1-kratno srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz ambulante družinske medicine ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO	2 delavnice v letu.	ZVC ZD Laško
<p>V delavnici boste pridobili znanje o tesnobi/anksioznosti in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami izboljšati svoje počutje.</p> <p>Predvidena so 4 skupinska srečanja. Za vključitev v delavnico je potrebna napotitev iz ambulante družinske medicine ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
ALI SEM FIT	V spomladanskem in jesenskem času.	Park Zdravilišče Laško in Rimske Toplice
<p>Pod strokovnim vodstvom boste opravili preizkus za ugotavljanje telesne pripravljenosti (preizkus hoje na 2km, 6-minutni preizkus hoje in 2-minutni preizkus stopanja na mestu).</p> <p>Predvideno je 1-kratno srečanje, za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz ambulante družinske medicine ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA	Individualni dogovor (1 delavnica v letu)	ZVC ZD Laško
<p>V delavnici boste pridobili strokovno podporo pri opuščanju kajenja. Poteka individualno ali skupinsko – vključite se v obliko svetovanja, ki vam bolj ustreza.</p> <p>Predvidenih je 6 srečanj. Za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz ambulante družinske medicine ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
GIBAM SE	3 delavnice v letu.	ZVC ZD Laško
<p>V delavnici boste dobili poglobljeno oceno vaše telesne pripravljenosti in veščine za ustrezno izvajanje telesne dejavnosti.</p> <p>Predvidenih je 14 skupinskih srečanj in 2 individualni svetovanji. Za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz ambulante družinske medicine ali izbranega zdravnika.</p>		

DELAVNICA	TERMIN	LOKACIJA
INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA TVEGANO PITJE ALKOHOLA	Individualni dogovor	ZVC ZD Laško
<p>V delavnici boste pridobili strokovno podporo pri opuščanju tvegane in škodljivega pitja alkohola.</p> <p>Predvidenih je 5 po 15 minut individualnih srečanj. Za vključitev v delavnico ni potrebna napotitev iz ambulante družinske medicine ali izbranega zdravnika.</p>		

SVIT

Moškim in ženskam, starim od 50 do 74 let, je namenjen državni program Svit - to je program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki. V ZVC lahko izveste odgovore na vaša vprašanja ali poiščete kontakt do strokovno usposobljenih oseb, ki bodo pomagale rešiti vaše težave.



Za vsa vaša vprašanja smo vam na voljo v Zdravstveno – Vzgojnem Centru, ki se nahaja v kletnih prostorih (predavalnica) Zdravstvenega doma Laško ali na tel. št. **03/7343646, 030701601.**

Točni datumi delavnic bodo objavljeni na spletni strani Zdravstvenega doma (www.zd-lasko.si pod zavihkom zdravstvena vzgoja-ZVC) in na oglasni tabli Zdravstvenega doma.

Veselimo se srečanja z vami!

