



Referenčna ambulanta
Ivana Meška, dr.med.
Središče ob Dravi



Občina
Središče ob Dravi

OBVESTILO

OBVESTILO O PRIČETKU IZVAJANJA ZDRAVSTVENO VZGOJNIH DELAVNIC V SREDIŠČU OB DRAVI

Spoštovani!

- *Ali ugotavljate, da živite nezdravo?*
- *Se želite znebiti nezdravih življenjskih navad?*
- *Vam je spremembo načina življenja svetoval Vaš zdravnik ali medicinska sestra v Referenčni ambulanti?*

Za pomoč pri spreminjanju Vam ponujamo zdravstveno vzgojne delavnice za odrasle ali CINDI delavnice, ki bodo potekale v letu 2013/2014 v občini Središče ob Dravi.

Zdravstveno vzgojno delo predstavlja zelo pomembno metodo pri obvladovanju številnih dejavnikov, ki vplivajo na nastanek srčno žilnih obolenj, posredno pa ohranja in izboljšuje zdravje ter zmanjšuje stopnjo obolevanja...

Zdravstveno vzgojne delavnice so namenjene odraslim in vsem, ki želijo izvedeti več o zdravem načinu življenja ter o dejavnikih, ki škodljivo vplivajo na njihovo zdravje, ali poslabšujejo že obstoječe bolezni.

Kakšne delavnice so Vam na voljo?

- *osnovna delavnica- življenjski slog in dejavniki tveganja;*
- *nadaljevalne delavnice- zdrava prehrana, telesna dejavnost, zdravo hujšanje, opuščanje kajenja, test hoje;*

Vsi, ki se želite udeležiti zdravstveno vzgojnih delavnic, se predhodno prijavite v Referenčni ambulanti ali v Splošni ambulanti Ivana Meška, dr.med. Prijavite se lahko tudi preko telefona, na številki: 02 743 60 24 in 719 12 55 ter preko elektronske pošte: helenar@zd-ormoz.si

V okviru svetovnega dneva hoje (15. oktobra) in osteoporoze (20. oktobra) ter preventivnega dela Referenčne ambulante Ivana Meška, dr.med. bomo izvedli

3. panoge osteotlona:

1. gibanje za prožne in močne kosti (test hoje na 2 km);
2. informacije so vir znanja in s tem zdravja;
3. pomen prehrane;

VABLJENI V SOBOTO

12.10.2013 od 8.30 do 12.00 ure pred Občino Središče ob Dravi.

Imeli boste tudi priložnost, da si izmerite sladkor v krvi, holesterol, krvni pritisk, telesno težo (določitev BMI), se naučili osnov hoje s palicami (nordijska hoja), degustirali mlečne izdelke, dobrote iz bučk...

Direktorica ZD
Ormož
Vlasta Zupanič Domajnko

Župan Občine
Središče Ob Dravi
Jurij Borko