

## ZDRAVO ŽIVIM

Spoznali boste pomen zdravega življenjskega sloga za krepitev zdravja ter preprečevanje in zdravljenje kroničnih bolezni.

S strokovno pomočjo se boste naučili oblikovati uresničljiv načrt za spremembo z zdravjem povezanih življenjskih navad, ki bo pripomogel k izboljšanju vašega počutja in zdravja.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Kaj je zdrava prehrana?
- Kakšna je varna in za zdravje koristna telesna dejavnost?
- Doživljanje stresa v vsakdanjem življenju.
- Prepoznavanje znakov depresije in anksioznosti.
- Dejavniki tveganja, ki vplivajo na nastanek kroničnih bolezni.
- Nekajenje ter opuščanje tveganega in škodljivega pitja alkohola.
- Kako in zakaj se udeležiti preventivnega pregleda pri osebnem izbranem zdravniku oziroma pri medicinski sestri v ambulanti družinske medicine?
- Predstavitve državnih presejalnih programov za zgodnje odkrivanje raka.
- Kakšen je proces spreminjanja nezdravih življenjskih navad?
- Predstavitve ostalih skupinskih delavnic in individualnih svetovanj.

**Kdo se lahko udeleži delavnice?**

Vsi odrasli, ki si želite pridobiti strokovne informacije o zdravem življenjskem slogu in procesu spreminjanja nezdravih življenjskih navad, ter tisti, ki potrebujete spodbudo in podporo na vaši poti do boljšega počutja in zdravja.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri medicinski sestri v vašem centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica obsega eno srečanje, ki traja dve uri.

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo v delavnici?

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.

