



Občina Preddvor



**ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO
K R A N J**



PROGRAM »ŽIVIMO ZDRAVO« tudi v Preddvoru

V skrbi za zdravje občanov in občank bosta Zavod za zdravstveno varstvo Kranj in Občina Preddvor izvedla program ŽIVIMO ZDRAVO.

S programom želimo pritegniti lokalno prebivalstvo k aktivni skrbi za lastno zdravje.

Program ŽIVIMO ZDRAVO so razvili na Finskem, v Sloveniji pa se je v obliki projekta leta 2001 pričel izvajati v Pomurju, v naslednjih letih pa se je izvajal tudi na Gorenjskem, in sicer v Žireh, Žirovnici, Kropi, Naklem, Bohinju in Gorjah.

Cilj programa je spodbujanje zdravega življenjskega sloga. Prav vsakdo lahko nekaj stori za svoje zdravje, seveda pa gre lažje, če se lahko vključimo v organizirane skupine in se udeležujemo pod strokovnim vodstvom.

Program bo potekal v obliki **10-ih delavnic, na katerih bomo predstavili** bolezni sodobnega časa in dejavnike tveganja zanje. Ena izmed delavnic bo namenjena tudi merjenju dejavnikov tveganja (krvni tlak, krvni sladkor, holesterol, telesna masa). Pripravili bomo delavnice o zdravi prehrani z demonstracijo priprave zdravih obrokov. Da bi vzpodbudili čim več občanov in občank k uživanju in pridelavi več sadja in zelenjave na domačem vrtu, bomo pripravili delavnico z agronomom, ki bo udeležencem svetoval o pridelavi sadja in zelenjave. Želeli bi tudi vzpodbuditi nekoliko manj telesno dejavne, da se nam pridružijo in telesno aktivnost postopoma vključijo v svoj življenjski slog. V spomladanskem času bomo izvedli test hoje na 2 km, s katerim boste lahko preverili vašo telesno pripravljenost.

Pri izvedbi delavnic bodo sodelovali zdravniki, fizioterapevti, medicinske sestre, agronom, kuhar, itd. **Delavnice bodo za udeležence brezplačne. S programom bomo pričeli 20. oktobra. Delavnice bodo potekale v Osnovni šoli Matije Valjavca Preddvor (program delavnic je naveden na drugi strani obvestila).**

Dodatne informacije lahko dobite na tel. št.: 04/2751 000, (e-mail: obcina.preddvor@siol.net).

Vabimo vas, da se nam pridružite!

OBČINA PREDDVOR

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO KRANJ



Občina Preddvor



**ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO
K R A N J**



Preddvor 2011/2012

PROGRAM DELAVNIC

| Datum | Ura | Naslov delavnice |
|--------------|------------|---|
| 20. 10. 2011 | 18.30 | Zdravje in dejavniki tveganja |
| 27. 10. 2011 | 18.30 | Telesna dejavnost |
| 10. 11. 2011 | 18.30 | Določanje dejavnikov tveganja |
| 17. 11. 2011 | 18.30 | Kronične bolezni in debelost |
| 24. 11. 2011 | 18.30 | Osnove zdrave prehrane |
| 1. 12. 2011 | 18.30 | Prehranska piramida, zdrav krožnik, enote živil |
| 8. 12. 2011 | 18.30 | Zdrav način priprave jedi |
| 15. 12. 2011 | 18.30 | Zgodnje odkrivanje raka |
| 12. 1. 2012 | 18.30 | Zdravo srce |
| 19. 1. 2012 | 18.30 | Pridelava zelenjave (samooskrba) |
| 2. 2. 2012 | / | Zaključna prireditev |

Delavnice bodo potekale v Osnovni šoli Matije Valjavca Preddvor.