



Temeljne/ kratke delavnice	Poglobljene/dolge delavnice in individualna svetovanja		
	Svetovalnica za zdrav življenjski slog	Svetovalnica za duševno zdravje	Svetovalnica za tvegano življenje
Življenjski slog/ Zdravo živim	Zdravo jem	Podpora pri spoprijemanju z depresijo	Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja
Ali sem fit?	Gibam se	Podpora pri spoprijemanju s tesnobo	Individualno svetovanje za opuščanje kajenja
Dejavniki tveganja	Zdravo hujšanje	Spoprijemanje s stresom	
Tehnike sproščanja			

Kontaktne podatki:

**OSNOVNO ZDRAVSTVO
GORENJSKE**

**OE Zdravstveni dom
Tržič**

**Zdravstvenovzgojni
center**

**Blejska cesta 10
4290 Tržič**

04 598 22 32

zdravstvenavzgoja@zd-trzic.si

OSNOVNO ZDRAVSTVO
OE Zdravstveni dom TRŽIČ



**ZDRAVSTVENOVZGOJNI CENTER
TRŽIČ**

KONTAKT
ZDRAVSTVENAVZGOJA@ZD-TRZIC.SI
04 5982 232



PROGRAM SVETOVANJA ZA ODRASLE



**SKUPINSKE DELAVNICE IN
INDIVIDUALNA SVETOVANJA**

Pridobili boste:



strokovne informacije



veščine



podpora za trajno spremembo
življenjskega sloga in krepitev
zdravja

Temeljne/kratke delavnice za krepitev zdravja

Udeleži se jih lahko **VSAK**.

Za udeležbo **NE POTREBUJETE** napotitve s strani preventivne ambulante družinskega zdravnika oz. izbranega osebnega zdravnika.

ALI SEM FIT?



Delavnice so namenjene **SEZNANITVI** o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja ter preprečevanju in zdravljenju kroničnih bolezni.

DEJAVNIKI TVEGANJA



TEHNIKE SPROŠČANJA

Prav tako so namenjene **MOTIVIRANJU** posameznika za spremembe z zdravjem povezanega vedenja.

Poglobljene delavnice za krepitev zdravja

Namenjene so pridobivanju **ZNANJA** in **VEŠČIN** ter **MOTIVACIJE** udeležencev za spreminjanje vedenja, povezanega z zdravjem.

PODPORA in **POMOČ** strokovnjakov pri spremembi življenjskega sloga, krepitvi duševnega zdravja in skrbi za zdravje.

ZDRAVO
JEM

ZDRAVO
HUŠANJE

Potrebna je napotitev s strani preventivne ambulante družinskega zdravnika oz. izbranega osebnega zdravnika.

GIBAM SE

SVETOVALNICA
ZA DUŠEVNO
ZDRAVJE

Svetovalnica za duševno zdravje

V delavnice (4 skupinska srečanja) se lahko vključite:

- vsi, ki želite spoznati osnovne značilnosti doživljanja **STRESA**, vzroke z obvladovanja.
- vsi, ki ste se o **SPOPRIJEMANJU S TESNOBO** ali **DEPRESIJO** predhodno posvetovali s svojim izbranim družinskim zdravnikom ali psihiatrom. Vabljeni so tudi svojci.



Več o vsebini na spletni strani **ZD TRŽIČ – Zdravstveno vzgojni center**.