

ZDRAVO JEM

Udeleženci pridobijo najpomembnejša znanja o zdravi prehrani in njenem pomenu za zdravje ter veščine za postopno uvajanje sprememb v svoje prehranjevanje (kako izbrati zdrava živila v pestri ponudbi na trgovskih policah, kako sestaviti zdrav jedilnik na enostaven način, zdravo prehranjevanje v različnih življenjskih situacijah ipd.). Izvajalec delavnice udeležencem prav tako nudi strokovno podporo in pomoč pri spreminjanju nezdravih prehranjevalnih navad.

KDO SE LAHKO UDELEŽI DELAVNICE: preventivno pregledane odrasle osebe 19+ in imajo neustrezne prehranjevalne navade.

ČASOVNI OBSEG: 4 tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po 90 minut, ter 2 individualni svetovanji, ki trajata po 30 minut za posameznika.



ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 10

IZVAJALEC: dipl.m.s., prof. zdr. vzgoje

GIBAM SE

Udeleženci pridobijo poglobljeno oceno lastne telesne pripravljenosti ter postopno po individualnem programu povečujejo količino telesne dejavnosti in spreminjajo gibalne navade. Udeleženci pridobijo znanja in veščine za samostojno izvajanje telesne vadbe ter na podlagi meritev dobijo informacije o lastnem napredku v telesni dejavnosti, gibalnih navadah in telesni pripravljenosti. Udeleženec skupaj s strokovnjakom naredita dolgoročni načrt.

KDO SE LAHKO UDELEŽI DELAVNICE: preventivno pregledane odrasle osebe 18+ z dejavnikom tveganja telesne nedejavnosti ob hkratni več kot 20% ogroženosti za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB), z že prisotno/-imi KNB ali z že prisotnimi posebnimi zdravstvenimi stanji ter osebe 65+ z ugotovljeno funkcijsko manjzmožnostjo.

ČASOVNI OBSEG: 14 tedenskih srečanj v skupini, ki trajajo od 60 do 120 minut ter 2 individualni svetovanji.



ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 10

IZVAJALEC: dipl. fizioterapevtka

ZDRAVO HUJŠANJE

Udeleženci prejmejo strokovno podporo in pomoč pri zdravem hujšanju ter znanja in veščine za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter psihološko podporo v procesu hujšanja in vzdrževanja zdravega življenjskega sloga.

KDO SE LAHKO UDELEŽI DELAVNICE: preventivno pregledane odrasle osebe 19+, z indeksom telesne mase (ITM) 27,5 in več ter hkratnim 10-letnim srčno-žilnim tveganjem 20% ali več, osebe z ITM 27,5 ali več in s prisotno vsaj eno kronično nenalezljivo boleznijo ter osebe z ITM 30 ali več.

ČASOVNI OBSEG: 15 skupinskih srečanj, ki trajajo od 90 do 120 minut in 16 srečanj telesne vadbe, ki trajajo po 60 minut. Tekom delavnice se udeleženci udeležijo 3 individualnih posvetov z diplomirano medicinsko sestro, 3 individualnih posvetov z diplomiranim fizioterapevtom ter 2 - 3 individualnih posvetov s psihologom. Delavnica vključuje tudi 3-kratno testiranje telesne pripravljenosti. Omenjenemu programu sledi vzdrževalni program s 3 motivacijskimi srečanji, ki se izvedejo po 3. mesecih, po 6. mesecih in po 12. mesecih od zadnjega srečanja.



ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 10

IZVAJALKE: dipl.m.s., prof. zdr. vzgoje, dipl. fizioterapevtka in univ. dipl. psihologinja

SKUPINSKO ali INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

To je strokovno voden program opuščanja kajenja. Udeleženci dobijo ključne informacije, strokovno podporo in pomoč pri opuščanju kajenja. Kadilci se lahko vključijo v tisto obliko svetovanja, ki jim bolj ustreza. Individualno svetovanje je namenjeno tistim osebam, ki jim ne ustreza skupinsko svetovanje.

KDO SE LAHKO UDELEŽI DELAVNICE: vsi kadilci

ČASOVNI OBSEG **SKUPINSKEGA SVETOVANJA**: 6 tedenskih srečanj v skupini, ki trajajo po 90 minut.

ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 6

ČASOVNI OBSEG **INDIVIDUALNEGA SVETOVANJA**: 6 tedenskih srečanj individualno, ki trajajo po 30 minut/svetovanje.



ŠT. UDELEŽENCEV: 1

IZVAJALEC: prof. zdr. vzgoje