

Kontakt

 07 30 61 723

 pon - pet. 12⁰⁰ - 14⁰⁰

 tatjana.gregoric@zd-crnomelj.si

Zdravstveni dom Črnomelj
Delavska pot 4
8340 Črnomelj

ZDRAVSTVENO-VZGOJNE
DELAVNICE
ZA ODRASLE

V **TEMELJNE DELAVNICE** se lahko vključijo vsi, ki želijo postoriti več za izboljšanje ali ohranitev zdravja.

V **POGLOBLJENE DELAVNICE** pa pridejo tisti, ki imajo napotitev osebnega zdravnika.

Programi so za udeležence brezplačni (plačnik je ZZZS).



V program se lahko vključite ob preventivnem pregledu - napotitvi družinskega zdravnika, na vašo željo ob obisku ambulante ter osebno, telefonsko ali preko elektronske pošte v ZVC.

TEMELJNE KRATKE DELAVNICE

POGLOBLJENE DOLGE DELAVNICE IN INDIVIDUALNA SVETOVANJA

Svetovalnica za zdrav
življenjski slog

Svetovalnica za
duševno zdravje

Svetovalnica za
tvegana vedenja

Življenjski slog

Zdravo jem

Podpora pri
spoprijemanju s tesnobo

Skupinsko svetovanje
za opuščanje kajenja

Dejavniki tveganja

Telesna dejavnost -
gibanje

Podpora pri
spoprijemanju z depresijo

Individualno svetovanje
za opuščanje kajenja

Preizkus hoje na 2 km

Zdravo hujšanje

Spoprijemanje s stresom

Tehnike sproščanja

Veselimo se srečanja z Vami! ZVC Črnomelj