

NOVEMBER, DECEMBER 2024

Delavnice so financirane iz obveznega zdravstvenega zavarovanja. Potekajo v prostorih Centra za krepitev zdravja. Zaradi lažje organizacije dela so **obvezne prijave** na mail ckz@zd-crnatelj.si ali telefonsko št. 07 62 05 755.

4. 11. ob 9.00	S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE (5 srečanj)
6. 11. ob 18.00 ALI 14.11. ob 9.00	TEHNIKE SPROŠČANJA
7., 14., 21. 11 ob 10.00	PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO (3 srečanja)
11. 11. ob 17.00	SLADKORNA BOLEZN TIPA II
od 20. 11. naprej ob 9.30	VADBA ZA HRBTENICO (potrebna je napotnica)
20. 11. ob 9.00	ZVIŠAN KRVNI SLADKOR ZP SEMIČ
20. 11. ob 18.00	ZVIŠAN KRVNI SLADKOR
22. 11. od 8.00 do 12.00	TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZP SEMIČ
23. 11. ob 8.30	BRKATI POHOD na Mirno goro
27. 11. ob 18.00	ZVIŠAN KRVNI TLAK
18. 11 do 22. 11.	PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO
Začetek decembra	GIBAM SE
5. 12. ob 9h	ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVI
vsak torek ob 17.00 in vsako sredo ob 11h	VARNA VADBA V NOSEČNOSTI (že poteka; obvezne predhodne prijave)
Poteka stalno.	INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA
V teku.	ZDRAVO HUIŠANJE (Zbiramo prijave za delavnico v januarju.)