

URNIK DELAVNIC

JANUAR, FEBRUAR 2025

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-crnomelj.si ali telefonsko št. 07 62 05 755.

16.1. ob 17.00	SLADKORNA BOLEZEN TIP 2
od 17.1. ob 9.00 in od 16.1. ob 17.00	VADBA ZA HRBTENICO (potrebna je napotnica), 5 srečanj
20.1. od 7.00 do 12.00	ALI SEM FIT?
23.1. ob 17.30	ZVIŠAN KRVNI TLAK
28.1. ob 17.00	TEHNIKE SPROŠČANJA
ZAČETEK 29.1. (DOP IN POP)	ZDRAVA MERA (ZDRAVO HUIŠANJE)
27.1. - 31.1.	PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO
4.2. ob 17.00	S SLADKORNO BOLEZNIJO SKOZI ŽIVLJENJE (5 SREČANJ)
6.2 ob 17h	SPOPRIJEMANJE S STRESOM (4 SREČANJA)
26.2. ob 16.00	ZGONJA NOSEČNOST
vsak torek ob 16.30	VARNA VADBA V NOSEČNOSTI
17.2. ob 9.00	ZVIŠAN KRVNI SLADKOR
poteka ob torkih in četrkih	GIBAM SE
Poteka stalno.	INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA