



ZDRAVSTVENI DOM
ČRNOMELJ

URNIK DELAVNIC MAREC 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**.

6.,13., 20. IN 27.3. OB 11.00	SPOPRIJEMANJE Z DEPRESIJO (4 SREČANJA)
10. 3. OB 9.00 IN 18. 3. OB 17.00	TEHNIKE SPROŠČANJA
13. 3. OB 9.00	ZVIŠANE MAŠČOBE V KRVNI
18.3. OB 9.00	ZVIŠAN KRVNI TLAK
24.3. - 28.3.	PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO
27.3. OB 9.00	ZVIŠAN KRVNI SLADKOR
udeležba po dogovoru	TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI
vsak torek ob 16.30	VARNA VADBA V NOSEČNOSTI
v teku	ZDRAVA MERA (ZDRAVO HUJŠANJE)
udeležba po dogovoru	INDIVIDUALNI POSVETI (MEDICINSKA SESTRA, PSIHOLOGINJA, FIZIOTERAPEVKA, KINEZIOLOGINJA)
Poteka stalno.	INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA