

## CENIK ZA SAMOPLAČNIKE

### ZA POSAMEZNIKE

Dejavniki tveganja (kratka) .....	12,48 €
Življenjski slog .....	13,52 €
Zdravo hujšanje .....	100,00 €
Gibanje - telesna dejavnost .....	25,00 €
Nordijska hoja .....	40,00 €
Nordijska hoja – individualna ura	40,00 €
Zdrava prehrana .....	50,00 €
Opuščanje kajenja .....	50,00 €

### ZA SKUPINO (10-15 udeležencev)

Delavnice (dejavniki tveganja).....	124,80 €
Delavnice (življenjski slog).....	135,20 €
Zdravo hujšanje.....	500,00 €
Gibanje - telesna dejavnost.....	250,00 €
Nordijska hoja .....	250,00 €
Zdrava prehrana.....	250,00 €
Opuščanje kajenja.....	250,00 €

**Tu smo za Vas in zaradi Vas, z veseljem pričakujemo Vaš obisk.**

## ZDRAVJE

je tudi vrednota zaposlenih v ZD Idrija, zato zdravemu življenjskemu slogu sledimo tudi sami.



Center za promocijo zdravja ZD Idrija  
telefon 05/37 34 222, 05/37 34 217  
zdravstvena.vzgoja@zd-idrija.si  
zobozdravstvena.vzgoja@zd-idrija.si



## ZDRAVSTVENI DOM IDRİJA

Otona Župančiča 3, 5280 Idrija

### CENTER ZA PROMOCIJO ZDRAVJA

tel.: 05 37 34 222, 05 37 34 217  
zdravstvena.vzgoja@zd-idrija.si  
zobozdravstvena.vzgoja@zd-idrija.si  
www.zd-idrija.si



**ZDAJ JE PRAVI TRENUTEK,  
DA NAREDITE NEKAJ ZASE.**

**MI VAM LAHKO  
POMAGAMO IZBOLJŠATI  
VAŠE ZDRAVJE.**

## DELAVNICE

**Poznate načine, kako okrepiti svoje zdravje?**  
Vključite se v naše delavnice in izberite  
**ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG.**

**Veste kaj škoduje vašemu zdravju?**  
Seznanite se z dejstvi in ukrepajte. Vsa  
potrebna navodila dobite na delavnici  
**DEJAVNIKI TVEGANJA.**

**Želite preveriti telesno pripravljenost?**  
Preizkusite se! Priložnost je  
**TEST HOJE NA 2 KM.**

**Bi želeli svoj jedilnik popestriti z okusnimi  
in zdravimi jedmi?**  
Tega se boste naučili na delavnici  
**ZDRAVA PREHRANA.**

**Vas moti previsoka telesna teža?**  
Svojih kilogramov se lahko znebite v  
dobri družbi na delavnici  
**ZDRAVO HUJŠANJE.**

## DELAVNICE

**Ugotavljate, da preveč sedite?**  
Pridružite se nam na delavnici  
**TELESNA DEJAVNOST,**  
ali pa se udeležite tečaja  
**NORDIJSKE HOJE.**

**Vam kajenje pomaga premagati stresne  
trenutke?**  
Dovolite, da vam pomagamo premagati  
cigareto s svetovanjem za  
**OPUŠČANJE KAJENJA.**

**Ste žalostni? Občutite pomanjkanje volje in  
nimate več pravega zanimanja za vse lepo  
okrog sebe? Morda se soočate z depresijo?**  
Pomagala vam bo  
**PSIHOEDUKTIVNA DELAVNICA,**  
ki poteka 1x tedensko v štirih zaporednih  
srečanjih.

**Delavnic ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG, DEJAVNIKI  
TVEGANJA in test HOJE NA 2 km, se lahko  
udeležite na lastno pobudo, za ostale  
delavnice pa potrebujete napotnico izbranega  
zdravnika.**

## ZDRAVSTVENI DOM IDRIJA

**PROGRAM SVIT**  
je namenjen odkrivanju raka na debelem  
črevesu in danki. S sodelovanjem v  
programu si lahko rešite življenje. Več  
informacij dobite v **SVITOVEM KOTIČKU,**  
**vsak petek med 11. in 13. uro.**

**Merjenje krvnega tlaka**  
**izvajamo vsak petek med 8. in 11. uro.**

**PROMOCIJA ORALNEGA ZDRAVJA**  
Iskren nasmeh nam lahko polepša dan.  
Zdravi zobje so predpogoj za zdravje  
celega telesa in prispevajo k lepši  
zunanji podobi vsakega človeka. Skrb  
za zdrave zobe se začne že v otroštvu.  
Posebne pozornosti so deležni otroci  
v šolskem in tudi predšolskem obdobju.