



Kontaktni podatki:

Zdravstveni dom Tržič
 Zdravstvenovzgojni center
 Blejska cesta 10
 4290 Tržič

04 598 22 32

Natasa.kavar@zd-trzic.si
 Simona.kiphut@zd-trzic.si
 Marina.uplaznik@zd-trzic.si




Program svetovanja za odrasle

Temeljne/ kratke delavnice	Poglobljene/dolge delavnice in individualna svetovanja		
	Svetovalnica za zdrav življenjski slog	Svetovalnica za duševno zdravje	Svetovalnica za tvegano življenje
Življenjski slog/ Zdravo živim	Zdravo jem	Podpora pri spoprijemanju z depresijo	Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja
Ali sem fit?	Gibam se	Podpora pri spoprijemanju s tesnobo	Individualno svetovanje za opuščanje kajenja
Dejavniki tveganja	Zdravo hujšanje	Spoprijemanje s stresom	
Tehnike sproščanja			



SKUPINSKE DELAVNICE IN
 INDIVIDUALNA SVETOVANJA

Pridobili boste:

-  strokovne informacije
-  veščine
-  podpora za trajno spremembo življenjskega sloga in krepitev zdravja

Temeljne/kratke delavnice za krepitev zdravja

Udeležiti se jih lahko **VSAK**.

Za udeležbo **NE POTREBUJETE** napotitve s strani preventivne ambulante družinskega zdravnika oz. izbranega osebnega zdravnika.

ALI SEM FIT?



Delavnice so namenjene **SEZNANITVI** o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja ter preprečevanju in zdravljenju kroničnih bolezni.

DEJAVNIKI TVEGANJA

Prav tako so namenjene **MOTIVIRANJU** posameznika za spremembe z zdravjem povezanega vedenja.



TEHNIKE SPROŠČANJA

Poglobljene delavnice za krepitev zdravja

Namenjene so pridobivanju **ZNANJA** in **VEŠČIN** ter **MOTIVACIJE** udeležencev za spreminjanje vedenja, povezanega z zdravjem.

PODPORA in **POMOČ** strokovnjakov pri spremembi življenjskega sloga, krepitvi duševnega zdravja in skrbi za zdravje.

ZDRAVO
JEM

ZDRAVO
HUŠANJE

Potrebna napotitev s strani preventivne ambulante družinskega zdravnika oz. izbranega osebnega zdravnika

GIBAM SE

SVETOVALNICA
ZA DUŠEVNO
ZDRAVJE

Svetovalnica za duševno zdravje



V delavnice (4 skupinska srečanja) se lahko vključite:

- vsi, ki želite spoznati osnovne značilnosti doživljanja **STRESA**, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja.
- vsi, ki ste se o **SPOPRIJEMANJU S TESNOBO** ali **DEPRESIJO** predhodno posvetovali s svojim izbranim družinskim zdravnikom ali psihiatrom. Vabljeni so tudi svojci.



Več o vsebini na spletni strani ZD TRŽIČ:

<https://www.zd-trzic.si/?subpageid=123>