

Vzemite zdravje v svoje roke!

Kako?

Vključite se v brezplačni projekt **ŽIVIMO ZDRAVO**, ki ga bodo pričeli izvajati domači strokovnjaki iz področja preventivne zdravstvene vzgoje, zdrave prehrane, telesne aktivnosti, samooskbe...

Zakaj projekt ŽIVIMO ZDRAVO?

Zato, da se naučite kako ohranjati in izboljšati zdravje na preprost in zabaven način. Zdrav življenjski slog bomo dosegli: z zdravo prehrano, s telesno aktivnostjo, z vzdrževanjem primerne telesne teže, prepoznavanjem in obvladovanjem stresa... ter brez kajenja in škodljivega pitja alkohola... Novo pridobljena znanja in veščine bomo s pridom uporabili ali koristili za zdravo, uspešno in dolgo življenje.

Kaj vam ponuja projekt ŽIVIMO ZDRAVO?

Poučna predavanja, učne delavnice, demonstracije, pripravo zdravih jedi, merjenje dejavnikov tveganja, določanje telesne zmogljivosti vključno s knjižico kuharskih receptov za zdrave jedi in drugo zdravstveno-vzgojno gradivo.

Kdaj bomo začeli s projektom ŽIVIMO ZDRAVO?

V sredo 6. februarja 2013, ob 18. uri. Srečevali se bomo enkrat tedensko v večernih urah v naslednjih dveh mesecih.

Kje? V PROSTORU KS NA KAMBREŠKEM.

Kje se prijavite?

Predhodne prijave niso potrebne.

Delavnice so brezplačne.

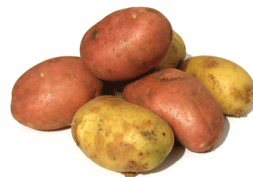
Čakamo Vas na Kambreškem, saj je to priložnost, da se **vsi** prebivalci in obiskovalci KS Kambreško, KS Ročinj-Doblar,

KS Lig - mladi in malo manj mladi, ženske in moški, zdravi in manj zdravi **vkjučite v projekt.**

ŽIVIMO ZDRAVO!



Vzemite zdravje v svoje roke!



KONTAKTI:

Natalija Melink

Lokalna koordinatorica projekta Živimo zdravo
v KS Kambreško, KS Ročinj - Doblar, KS Lig

031 511 896

natalija.melink@gmail.com



živimo zdravo

6.2.2013-16.3.2013

KS KAMBREŠKO

KS ROČINJ-DOBLAR

KS LIG



1. VEČ MOŽNOSTI JE – IZBERI NAJBOLJŠO.

Sreda, 6.2.2013 – KAMBREŠKO, sejna soba KS
18.00 – 20.00 ure.

Zdravje in dejavniki tveganja, določanje dejavnikov tveganja.

ZVC Nova Gorica in ZZV Nova Gorica

Meritve RR: holesterol, krvni sladkor, analiza telesne sestave (tehtnica).

2. KORAK ZA KORAKOM JE KORAK DO ZDRAVJA.

Četrtek, 14.2.2013 – KAMBREŠKO, sejna soba KS
18.00 – 20.00 ure.

Kronične nenalezljive bolezni s poudarkom na srčno žilnih boleznih. Telesna dejavnost in zdravje.

Nevenka Mlinar dr. med., spec. spl. med.

Telesna aktivnost: pomen in demonstracija vaj
Aleks Simčič, vaditelj

Izvajali bomo meritve krvnega tlaka

3. ZDRAVO SE PREHRANJUJEM. KAJ PA TI?

Četrtek, 21.2.2013 – KAMBREŠKO, sejna soba KS
18.00 – 20.00 ure.

Osnove zdrave prehrane. Prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide in zdravega krožnika. Priporočila CINDI programa za odrasle.

Pokušina zdravih jedi.

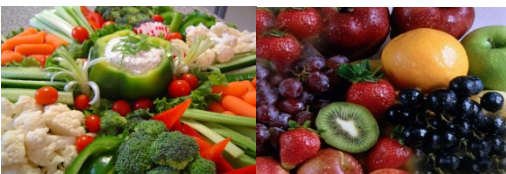
Izvajali bomo meritve krvnega tlaka.

4. TEST HOJE

Sobota, 23.2.2013 – KAMBREŠKO, Veteranski dom
10.00 – 12.00

Zdravstveno vzgojni center Nova Gorica

V primeru slabega vremena prestavljeno.



5. ČAS JE ZA SPREMEMBO. ODLOČIL SEM SE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE. KAJ PA TI?

Četrtek, 28.2.2013 – KAMBREŠKO, sejna soba KS
18.00 – 20.00 ure.

Pridelava sadja in zelenjave (samooskrba). Priporočila kmetijskega strokovnjaka.

Izvajali bomo meritve krvnega tlaka.

6. ČAS JE, DA POMISLITE NASE.

Četrtek, 7.3.2013 – KAMBREŠKO, sejna soba KS
18.00 – 20.00 ure.

Zgodnje odkrivanje raka, predstavitev programov **Svit, Zora, Dora**, učenje samopregledovanja na modelu dojke, priporočila zdravnika.

Kulturni program

Izvajali bomo meritve krvnega tlaka, krvni sladkor, holesterol.

7. ALI VESTEVSE O ZDRAVI TELESNI TEŽI?

Četrtek, 14.3.2013 – KAMBREŠKO, sejna soba KS
18.00 – 20.00 ure.

Zdrava telesna teža, čezmerna telesna teža, debelost.

Kontrolno določanje dejavnikov tveganja

Božena Istenič in ZZV Nova Gorica

Demonstracija priprave zdravih jedi in pokušina jedi.

Izvajali bomo meritve krvnega tlaka in analiza telesne sestave (tehtnica).

8. ZAKLJUČNA PRIREDITEV:

ŽIVIMO ZDRAVO – PREDSTAVITEV NAUČENEGA
Sobota, 16.3.2013 – KAMBREŠKO, Veteranski Dom ob 18.00 uri.

TR društvo Globočak.

CILJI PROJEKTA »Živimo zdravo«:

- Spodbuditi zdravo prehranjevanje.
- Spodbuditi vsakodnevno telesno dejavnost (najmanj 30 min. dnevno).
- Spodbuditi doseganje in vzdrževanje zdrave telesne teže.
- Spodbuditi nekajenje in zmanjšati uživanje alkohola (zmerno pitje).
- Spodbuditi ženske k samopregledovanju dojke (zgodnje odkrivanje raka dojke).
- Spodbuditi prebivalce k zaznavanju bolezenskih znakov (zgodnje odkrivanje kronično nenalezljivih bolezni).
- Spodbuditi k večji lokalni pridelavi zelenjave in sadja (samooskrba).
- Spodbuditi ljudi, da prevzamejo aktivno vlogo v procesu varovanja in krepitve zdravja.



Projekt **Živimo zdravo** je mednarodno uveljavljen program promocije zdravja v lokalni skupnosti, ki ga že več kot deset let uspešno izvajajo v Pomurju www.zzv-ms.si.

Projekt **Živimo zdravo** v letu 2013 financira občina Kanal ob Soči v okviru Projekta »Več zdravja v občini Kanal ob Soči« 2012/2013, katerega nosilec je Zavod za zdravstveno varstvo Nova Gorica.

Vzemite zdravje v svoje roke!