

Vzemite zdravje v svoje roke!

Kako?

Vključite se v brezplačni projekt ŽIVIMO ZDRAVO, ki ga bodo pričeli izvajati domači strokovnjaki - zdravniki, profesorji zdravstvene vzgoje, diplomirane in srednje medicinske sestre, univerzitetni diplomirani inženirji agronomije, diplomirani fizioterapevti, strokovni učitelji kuharstva, kuharji...

Zakaj projekt ŽIVIMO ZDRAVO?

Zato, da se naučite kako ohranjati in izboljšati zdravje z zdravim življenjskim slogom: zdravo prehrano, telesno aktivnostjo, vzdrževanjem primerne telesne teže, prepoznavanjem in obvladovanjem stresa... brez kajenja tobaka, škodljivega uživanja alkohola... in si pridobite tako znanja kot veščine, prepotrebne za zdravo, boljše, srečno, uspešno in dolgo življenje.

Kaj vam ponuja projekt ŽIVIMO ZDRAVO?

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

Kdaj bomo začeli s projektom ŽIVIMO ZDRAVO?
V četrtek, 2. februarja 2012, ob 18 uri. Srečevali se bomo enkrat tedensko v večernih urah dva meseca... ali dlje.

Kje? V VEČNAMENSKEM PROSTORU V KALU NAD KANALOM IN V LEVPI.

Kje se prijavite?

Predhodne prijave niso potrebne.

Čakamo vas v Kalu nad Kanalom in Levpi, saj je to priložnost, da se **vsí** prebivalci in obiskovalci Kala nad Kanalom in Levpe, mladi in malo manj mladi ter mladi samo po srcu, ženske in moški, zdravi in manj zdravi vključite v projekt ŽIVIMO ZDRAVO.



Vzemite zdravje v svoje roke!



živimo zdravo

2. 2. 2012 - 16. 3. 2012

KAL NAD KANALOM
Kal nad Kanalom
IN LEVPA
in Levpa



Kontakti:

Zavod za zdravstveno varstvo Nova Gorica
05 330 86 29
041 708 051
kristina-brovce-jelusic@zzv-go.si



Darja Rijavec
Lokalna koordinatorka projekta Živimo zdravo v
KS Kal nad Kanalom in KS Levpa
031 717 060
darja.rijavec@yahoo.com



Vzemite zdravje v svoje roke!



Program srečanj projekta Živimo zdravo

1. VEČ MOŽNOSTI JE – IZBERI NAJBOLJŠO.

**2. 2. 2012 - Kal nad Kanalom, večnamenski prostor
18.00 – 20.00**

Zdravje in dejavniki tveganja, Določanje dejavnikov tveganja,
Kristina Brovč Jelušič, dipl. med. ses.

Izvajali bomo meritve krvnega tlaka.

2. KORAK ZA KORAKOM JE KORAK ZDRAVJA.

**9. 2. 2012 - Levpa, večnamenski prostor
18.00 – 20.00**

Kronične nenalezljive bolezni s poudarkom na srčno žilnih
bolezni, *Enisa Demšar, dr. med., spec. spl. med.*

Telesna dejavnost in zdravje,

Marjana Gorjan in Erika Hvalič, dipl. fizioterapevтки

**Izvajali bomo meritve krvnega tlaka, indeksa telesne
mase, deleža maščobe in vode v telesu, obsega pasu,
krvnega sladkorja, holesterola in trigliceridov.**

3. ZDRAVO SE PREHRANJUJEM. KAJ PA TI?

**16. 2. 2012 - Kal nad Kanalom, večnamenski prostor
18.00 – 20.00**

Osnove zdrave prehrane, Prehranjevanje s pomočjo
prehranske piramide in zdravega krožnika,
Božena Istenič, dipl. med. ses.

Izvajali bomo meritve krvnega tlaka.

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

**23. 2. 2012 - Levpa, večnamenski prostor
18.00 – 20.00**

Pridelava zelenjave (samooskrba),

Andreja Baša, dipl. ing. agr.

Demonstracija priprave zdravih jedi in pokušina jedi,
Marta Murovec, kuharica

Izvajali bomo meritve krvnega tlaka.

5. ČAS JE, DA POMISLITE NASE.

**1. 3. 2012 - Kal nad Kanalom, večnamenski prostor
18.00 – 20.00**

Zgodnje odkrivanje raka,
Erika Tuta, dr. med., spec. gín.

Izvajali bomo meritve krvnega tlaka.

6. TEST HOJE NA 2 KM - OCENA TELESNE ZMOGLJIVOSTI

**3. 3. 2012 - Levpa, večnamenski prostor
10.00 – 12.00**

Zdravstveno vzgojni center Nova Gorica, ŠD Mark Šempeter.

**Izvajali bomo meritve krvnega tlaka, indeksa telesne
mase, deleža maščobe in vode v telesu, obsega pasu,
krvnega sladkorja, holesterola in trigliceridov.**

7. ALI VESTE VSE O ZDRAVI TELESNI TEŽI?

**8. 3. 2012 - Levpa, večnamenski prostor
18.00 – 20.00**

Zdrava telesna teža, čezmerna telesna teža, debelost –
kontrolno določanje dejavnikov tveganja,
Božena Istenič, dipl. med. ses.

Demonstracija priprave zdravih jedi in pokušina jedi,
Marta Murovec, kuharica

Izvajali bomo meritve krvnega tlaka.

8. ZAKLJUČNA PRIREDITEV:

**ŽIVIMO ZDRAVO – PREDSTAVITEV NAUČENEGA
(razstava zdravih jedi, pohod...)**

**16. 3. 2012 - Levpa, večnamenski prostor
18.00 – 20.00**

Darja Rijavec, lokalna koordinatorka projekta Živimo zdravo.

Cilji projekta Živimo zdravo:

- Spodbuditi zdravo prehranjevanje.
- Spodbuditi vsakodnevno telesno dejavnost (najmanj 30 minut dnevno).
- Spodbuditi doseganje in vzdrževanje zdrave telesne teže.
- Spodbuditi nekajenje in zmanjšati uživanje alkohola (zmerno pitje).
- Spodbuditi ženske k samopregledovanju dojk (zgodnje odkrivanje raka dojk).
- Spodbuditi prebivalce k zaznavanju bolezenskih znakov (zgodnje odkrivanje kronično nenelazljivih bolezni).
- Spodbuditi k večji lokalni pridelavi zelenjave in sadja (samooskrba).
- Spodbuditi ljudi, da prevzamejo aktivno vlogo v procesu varovanja in krepitev 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 2012 financira občina Kanal ob Soči v okviru projekta Več zdravja v občini Kanal ob Soči 2011/2012.

Vzemite zdravje v svoje roke!

