



Zdravje na vsakem koraku

Spoštovane občanke, spoštovani občani,

pred nami je že 6. sezona projekta Zdravje na vsakem koraku. Zdravje je naše bogastvo. Če smo zdravi, smo svobodni, polni navdiha. Zdravje plemeniti naš vsakdan ter prinaša nova spoznanja in doživetja.

Cilj projekta Zdravje na vsakem koraku je predvsem izboljšati vaše zdravje ter preprečiti ali upočasniti pojav dejavnikov tveganja in kroničnih nenalezljivih bolezni. Za dosego dobrega počutja, tako fizičnega, mentalnega in socialnega, si mora vsak posameznik prizadevati, da zadovolji svoje potrebe in da spremeni svoje okolje. Občina Dobrova-Polhov Gradec pa vam podaja roko, da skupaj odkrivamo nova znanja in delamo zdrave korake ter dosežemo višjo stopnjo zdravja.

Od oktobra 2018 do februarja 2019 vas vabimo na enajst delavnic, predavanj, okroglih miz in predstavitev. Potekale bodo izmenično na Dobrovi in v Polhovem Gradcu. Čaka vas pestro in zanimivo dogajanje, zato lepo vabljeni.

Franc Setnikar, župan

Kontakt



Občina Dobrova-Polhov Gradec

Telefon:
01/3601-800

E-naslov:
info@dobrova-polhovgradec.si



Zdravje na vsakem koraku

DELAVNICE

v športni dvorani Dobrova
in osnovni šoli Polhov Gradec

od oktobra 2018 do februarja 2019

Obisk delavnic je
BREZPLAČEN!



Zdravje na vsakem koraku

PROGRAM

brezplačnih delavnic

25.10.2018 ob 17.00 - Polhov Gradec

NE GREM NA KOLENA

dr. Vesna Vuk Godina

Smo ljudje, ki so nas že starši naučili vljudnega in odgovornega vedenja, obogljivosti in neproblematičnosti. Navajeni smo skloniti glavo, požreti zamero in se prikloniti. Stisnjeni v kot čakamo, da se situacija umiri in nadaljujemo z ustaljenim načinom življenja. Dokler se nekoč ne vprašamo ... In smo ljudje, ki se upiramo in trmasto vztrajamo pri svojem. Kljub temu, da nas naša trmoglavost praviloma pripelje v konfliktno situacijo, v nove in neznane zgodbe, se ne damo. Rinemo z glavo skozi zid in naredimo vse, da ne bi padli na kolena. Kdaj in komu je dobro popustiti? Čemu se odpovemo v obeh primerih in kaj pridobimo? Kje je prava meja? Kdaj zadovoljiti naše potrebe in zahteve?

8.11.2018 ob 18.00 - Dobrova

PRAVILNA IN VARNA UPORABA ZDRAVIL

Jana Žvokelj, mag. farma. spec.

Danes si ne moremo več predstavljati življenja brez zdravil. Četudi smo sicer zdravi, nas občasno doleti kakšna zdravstvena nevarnost in tako postanemo uporabnik zdravil. Uporabniki zdravil so lahko tako otroci, nosečnice, starostniki kot tudi mladostniki. Samo zdravilo ne bo imelo pravega učinka, če ga ne bomo jemali na pravi način. Sprašujemo se tudi, ali je zdravilo, ki smo ga dobili, varno uporabljati med vožnjo in kakšni so najbolj pogosti neželeni učinki tega zdravila. Na delavnici bomo spoznali različne farmacevtske oblike zdravil (kapljice za oči, obliži, inhalatorji ...), njihovo pravilno uporabo, shranjevanje in pravilno odstranjevanje pretečenih in neuporabljenih zdravil. Pogovorili se bomo tudi o brezšivni oskrbi in pomenu prenosa informacij ob sprejemu v bolnišnico.

15.11.2018 ob 17.00 - Polhov Gradec

ŽIVETI V SEDANJEM TRENUTKU

dr. Manca Košir

Manca Košir opaža, kako smo vse bolj osredotočeni na glavo, v kateri švigajo naše misli in kako težko jih umirimo, zato poziva k življenju v sedanjem trenutku. Zavedanju trenutka. Takrat odpremo srce, smo ranljivi, podoživljamo, se spreminjamo – globoko doživljamo s kožo, dušo in kostmi. Zaveda se, da je vse prepleteno, da smo vsi eno. Zdaj in tukaj. Nasmeh. Dihanje. Pogled v naravo. Vonj svežega kruha. Zahvala. Pogled. Dotik.

22.11.2018 ob 18.00 - Dobrova

MEDGENERACIJSKI ODNOSI IN OSEBNA RAST

mag. zakonskih in družinskih študijev Urška Jesenovec

Na delavnici bomo predstavili dejavnike, ki pripeljejo do težav v medgeneracijskih odnosih. Spregovorili bomo o doživljanju in pomenu sporočil v medgeneracijskih odnosih, opisali, kako se s tovrstnimi težavami soočiti ter kako si z razumevanjem in sočutjem do sebe in bližnjih poiskati pomoč. Na konkretnem primeru in praktičnem prikazu tehnike »IGRA VLOG« boste kot udeleženci lahko preizkusili možne načine komuniciranja in odnosov. Skupaj bomo raziskali skrivnost in osebno rast dobrih medgeneracijskih odnosov.

29.11.2018 ob 18.00 - Polhov Gradec

VZPOSTAVLJANJE RAVNOVESJA V TELESU S POMOČJO BOWNOVE TERAPIJE

Društvo za kakovost življenja Lep je Dan

Naše telo je lahko čudovito orodje, če imamo do njega dostojen odnos. Zanemarjanje fizične in/ali psihične bolečine vodi v kronične psiho-fizične težave. Naučiti se moramo ustaviti in poskrbeti zase. Predstavili vam bomo, kako Bownova terapija, ki je nežna manualna tehnika, vpliva na ravnovesje v mišičnem, nevrološkem, hormonalnem, limfnem in energetskem sistemu.

10.01.2019 ob 18.00 - Dobrova

ROŽE IZ KREP PAPIRJA

Anica Tomšič

Izdelovanje papirnatih rož je večina oblikovanja različnih vrst papirja v dovršeno izdelane predmete, ki posnemajo naravno podobo rož in rastlinja in se uporabljajo ob različnih priložnostih. Na ustvarjalni delavnici si bomo lahko ogledali in se naučili izdelave čudovitega cvetja, ki ne oveni. Tako bomo lahko popestrili svoj dom v vsakem letnem času in ob vsaki priložnosti ter nadgrajevali novo pridobljeno znanje in skriti talent.

17.01.2019 ob 18.00 - Polhov Gradec

PREDSTAVITEV HUMANITARNO-MEDICINSKE ODPRAVE NA MADAGASKAR

Ida Rus, dr. med., Meta Rus, Dora Rus in Eva Rataj

Ida, Meta, Eva in Dora, skupina, ki jo sestavljajo zdravnica – specialistka pediatrije, študentki 4. in 6. letnika medicine in šestošolka bodo predstavile svoje enomesečno odpravo na Madagaskar, v kraj Ampitafa, kjer so za določen čas prevzele delo tamkaj odsotne zdravnice.

24.01.2019 ob 18.00 - Dobrova

NA KAJ JE POTREBNO PAZITI PRI IZBIRI IN NOŠNJI ŠOLSKE TORBE

Alenka Oven

Nošenje šolske torbe je za otroke in mladostnike nekaj vsakdanjega in predstavlja enega izmed mnogih dejavnikov, ki lahko vplivajo na razvoj slabe drža in bolečin mišično-skeletnega sistema. Cilj delavnice je ozavestiti udeležence (starše, otroke) o ustrezni teži šolske torbe oz. nahrbtnika, da le-ta ne vpliva negativno na zdravje, ustrezni izbiri šolske torbe oz. nahrbtnika, kako je najbolje zložiti šolske potrebščine v šolsko torbo oz. nahrbtnik, kako šolsko torbo oz. nahrbtnik naložiti na ramena in jo/ga nositi in o osnovnih ergonomskih principih za delo v šoli in doma. Udeleženci bodo prejeli tudi pisno gradivo. Izvajalki delavnice: Alenka Oven, dipl. del. ter. in Zorana Sicherl, dipl. del. ter.

31.01.2019 ob 18.00 - Polhov Gradec

PRAKTIČEN PRIKAZ ZDRAVE PREHRANE IN POKUŠINA

Robert Mrzel

Robert Mrzel, vodja kuhinje in svetovalec za kulinariko na Brdu pri Kranju, bo pripravil odlične recepte, poleg teh pa dodal še praktične nasvete pri pripravi jedi z uporabo žit. Predstavil bo, kako zdravo in hitro pripraviti preproste jedi, ki bodo očarale z neverjetnimi okusi.

11.02.2019 ob 17.00 - Dobrova

POMEN DOBRE KOMUNIKACIJE IN PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE

dr. Sanela Banović

Psihološko zdravje je umetnost in mistika ter pomemben del zdrave strukture osebnosti. Ljudi je od nekdaj zanimalo, kako se povezuje telesno in duševno zdravje, saj se vse znane tradicionalne medicine v svojem jedru ukvarjajo prav s tem vprašanjem. Dober odnos do sebe in drugih vpliva na naše življenje, še posebej na zdravje. Osebnostni in socialni potenciali so potrebni za vzdrževanje psihološkega zdravja in uspešno reševanje problemov.

23.02.2019 ob 10.00 - Polhov Gradec

ZAKLJUČNA DELAVNICA