



Zdravje na vsakem koraku

## **Spoštovane občanke in občani Občine Dobrova-Polhov Gradec**

*V novo, že 5. sezono projekta Zdravje na vsakem koraku vstopamo polni pričakovanj. Zdravje je naše bogastvo. Če smo zdravi, smo svobodni, polni navdih. Zdravje plemeniti naš vsakdan ter prinaša nova spoznanja in doživetja.*

*V duhu takšnega razmišljanja je nastajala nova sezona Zdravje na vsakem koraku, ki bo v znamenju trinajstih delavnic, predavanj, okroglih miz in predstavitev.*

**Potekale bodo ob četrkih (razen 11. delavnice), izmenično na Dobrovi in v Polhovem Gradcu.**

*Od oktobra 2017 do februarja 2018 vas torej ponovno čaka pestro in zanimivo dogajanje, zato lepo vabljeni, da skupaj odkrivamo nova znanja in delamo zdrave korake.*

Občina Dobrova-Polhov Gradec

## **Kontakt**



**Občina Dobrova-Polhov Gradec**

Telefon:  
01/3601-800

E-naslov:  
[info@dobrova-polhovgradec.si](mailto:info@dobrova-polhovgradec.si)



Zdravje na vsakem koraku

## **DELAVNICE**

**v športni dvorani Dobrova  
in osnovni šoli Polhov Gradec**

od oktobra 2017 do februarja 2018

**Obisk delavnic je  
BREZPLAČEN!**



Zdravje na vsakem koraku

# PROGRAM

## brezplačnih delavnic

**19.10.2017 ob 19:00 uri - Osnovna šola Polhov Gradec**

### **PREDSTAVITEV HUMANITARNO-MEDICINSKE ODPRAVE - KENIJA 2017, IN KAKO SI PRIPRAVITI POPOLNO POTOVALNO LEKARNO**

*Petra Prunk, dr. med.*

Kako izgleda zdravstveno stanje prebivalcev v odročni kenijski vasi sredi visokogorsko-tropske Afrike? Zakaj se je skupina petih mladih zdravnikov odločila, da se po enoletnem zbiranju donatorskih sredstev in pripravljanju na tropske razmere, poda na dvomesečno odpravo? Kakšne so bile ovire in bolezni, s katerimi so se srečevali v Majjiwi in kako so jih odpravili (ali pa tudi ne), vam bo iz prve roke predstavila Petra Prunk, dr.med., članica omenjene odprave.

Na delavnici se bomo tudi naučili, kako si pripraviti popolno potovalno lekarno, ki bo postala naš stalni spremljevalec na bližnjih in daljnih počitnicah.

**26.10.2017 ob 19:00 uri - Športna dvorana Dobrova**

### **Z DIHANJEM IN HIPNOZO NAD JEZO, ŽALOST IN STRAH**

*Doc. dr. Beno Arnejčič*

Kaj so zdrava in škodljiva čustva v vsakdanjem življenju, najnovejša znanstvena, strokovna in veščinska spoznanja o negativnih čustvih in njihovem izražanju, zakaj je potrebna preventiva pred jezo, žalostjo in strahom v življenju in delu, ter kako se zoperstaviti, sprejeti jezo, žalost in strah kot izzive in jih obvladati nam bo na delavnici predstavil doc. dr. Beno Arnejčič, doktor znanosti s področja psihologije, mojster NLP jungov couch in hipnoterapevt. Predstavil nam bo teoretične osnove stresa in izgorelosti in z njih pojasnenih fenomenov in anti-stresnih tehnik. Naučili se bomo osnov hipnoze in samohipnoze v funkciji preventivnega in kurativnega delovanja zoper stres.

**9.11.2017 ob 18:00 uri - Osnovna šola Polhov Gradec**

### **OKUSNA IN ZDRAVA HRANA Z UPORABO ŽIT - 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.

**16.11.2017 ob 18:00 uri - Športna dvorana Dobrova**

### **ZDRAVJE Z DOMAČEGA VRTA IN ČAJNE MEŠANICE**

*Jožica Bajc Pivec*

Po celotni Sloveniji je razširjena tradicija, da ima vsaka hiša vsaj majhen vrtček. Na njem se najdejo raznovrstna zelenjava, začimbe, dišavnice in tudi

zdravilne rastline. Vsakdo pozna vsaj nekaj zdravilnih rastlin, manj poznane pa so zdravilne moči nekatere zelenjave in poljščin. Na delavnici bodo udeleženci spoznali kakšne zdravilne moči v sebi skrivajo vrtnine in poljščine kot so krompir, zelje, korenje, koruza in še nekatere.

Ker z jesenjo pridejo tudi prehladna obolenja, se bomo seznanili, s katerimi rastlinami in kakšnimi čajnimi mešanici si lahko pomagamo. Kar nekaj uporabnih receptov se je našlo med zapiski in z veseljem jih bo gospa Jožica Bajc Pivec delila z udeleženci delavnice.

**23.11.2017 ob 18:00 uri - Osnovna šola Polhov Gradec**

### **TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA Z UPORABO AED**

*Krajevna organizacija Rdečega križa Dobrova*

Srčna kap v Sloveniji vsak dan ogroža 5 do 6 oseb. Zaradi ne ukrepanja ali nepravočasnega ukrepanja nastopi srčni zastoj. Od nastopa srčnega zastoja možnost preživetja z vsako minuto drastično pada, vsaka izgubljena minuta pomeni 10 odstotkov manj možnosti za preživetje. Da nenadno oboleli osebi damo možnost preživetja, moramo ukrepati takoj, z izvajanjem masaže srca oziroma temeljnih postopkov oživljanja (TPO) z uporabo AED. Na delavnici se bomo naučili, kako pravilno izvajati TPO.

**30.11.2017 ob 18:00 uri - Športna dvorana Dobrova**

### **IZDELAVA VOŠČILNIC**

*Alenka Oven*

Pred prazniki si bomo na ustvarjalni delavnici lahko izdelali božično novoletne voščilnice. Še vedno veliko ljudi bolj razveseli voščilnica, ki jo prinese poštar. Veselje in zadovoljstvo je še večje, če je voščilnica pošiljateljovo ročno delo. Poleg prijetnega druženja bomo med drugim krepili tudi ročne in kognitivne spretnosti, domov pa odšli bogatejši za kakšno novo idejo, s katero si bomo popestrili prosti čas in razveselili svoje najbližje in prijatelje.

**4.1.2018 ob 16:30 uri - Osnovna šola Polhov Gradec**

### **I MISEL 42 ČUSTEV**

*Dr. Aleksander Zadel*

Aleksander Zadel je doktor psihologije, zaposlen kot direktor Inštituta za osebni razvoj Corpus, Anima, Ratio. Soustanovil je kadrovske agencije Competo. Je pobudnik in soustanovitelj Oddelka za Psihologijo na Fakulteti za matematiko, naravoslovje in tehnične vede, na Univerzi na Primorskem. Skozi predavanje bo ponudil zanimiv in drugačen pogled na vsakdanje življenjske situacije. Govoril bo o evolucionem pomenu čustev - zakaj so potrebna in zakaj sploh so, o (ne)moči v odnosu do lastnih čustev ter o razumevanju čustev drugih, ko imamo že z razumevanjem svojih težave.

»Vsi bi želeli biti srečni, vendar pri tem pogosto pozabljamo, da smo za zadovoljstvo v življenju odgovorni sami.«

**18.1.2018 ob 18:00 uri - Športna dvorana 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.

**25.1.2018 ob 18:00 uri - Osnovna šola Polhov Gradec**

### **PROCES POMNENJA – MOŽGANSKI FITNES**

*Jasmina Lambergar*

Spomin je osebna karakteristika človeka, proces zaznavanja, pozornosti, sprejemanja, zapisovanja, shranjevanja, prepoznavanja in priklica informacij. Skozi spomine se kaže socialno okolje ljudi, okolje odraščanja, bivanja, vrednote, potrebe, želje za prihodnost. Na delavnici bomo s certificirano trenerko spomina Jasmino Lambergar izvajali možganski fitnes za boljši spomin in vaje za ravnotežje.

**1.2.2018 ob 17:00 uri - Osnovna šola Dobrova**

### **TANKA ČRTA ODGOVORNOSTI**

*Jani Prgič*

Predavatelj Jani Prgič je s Tanko črto odgovornosti gostoval v številnih ustanovah tako v Sloveniji kot v tujini. Delavnica je mešanica strokovnega predavanja in predstave, kjer na zabaven način odpira resne teme iz našega dela in osebnega življenja tako, da se vsak zelo dobro prepozna v predstavljenih primerih. Nastavlja ogledalo vsem nam in razgalja nezavedne vedenjske vzorce, s katerimi se odmikamo od osebne odgovornosti, pri čemer obtožujemo druge, da so neodgovorni. Udeleženci na koncu delavnice pridejo skozi osebne izkušnje do razumevanja, kako pomembno je, da se dvignemo iz vloge žrtve v aktivno prevzemanje odgovornosti za rezultate in kakovost svojega dela, kariere, osebnega razvoja in zadovoljstva.

**6.2.2018 ob 18:00 uri - Osnovna šola Polhov Gradec**

### **PRAVILNA IN VARNA UPORABA ZDRAVIL**

*Jana Žvokelj, mag. farma. spec. klinične farmacije*

Danes si ne moremo več predstavljati življenja brez zdravil. Četudi smo sicer zdravi, nas občasno doleti kakšna zdravstvena neveščnost 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 jemljemo na pravi način. Vprašanje ob samem zdravilu je tudi, ali je zdravilo, ki sem ga dobil varno uporabljati med vožnjo in tudi kakšne najbolj pogoste neželene učinke ima zdravilo.

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.

**17.2.2018 ob 10:00 uri - Športna dvorana Dobrova**

### **ZAKLJUČNA DELAVNICA**