



»BOLJE PREVENTIVA KOT KURATIVA« je izraz, ki ga poznamo vsi. Ali ga upoštevamo? Naredimo dovolj zase in za svoje zdravje? Ali čakamo, ko je prepozno in je bolezen že tu? Čuvajmo svoje zdravje.

Vabimo vas na brezplačno delavnico

ZDRAVO ŽIVIM,

ki bo na **REGIONALNI GOSPODARSKI ZBORNICI CELJE, Ljubljanska 14 (2. nadstropje), Celje**

v četrtek, 7. aprila 2022 ob 9.uri.

VSEBINA:

- **ZDRAVA PREHRANA** (kaj in kdaj jesti, primeri dobrega in zdravega jedilnika)
- **REDNO GIBANJE** (kako in koliko se gibati, pomen počitka in sproščanja)
- **OBVLADOVANJE STRESA** (kako stres prepoznati, osnovne tehnike sproščanja)
- **ZDRAVO SPANJE** (spalna higiena, tehnike za boljši spanec)
- **PREVENTIVNI PRESEJALNI PROGRAMI** (predstavitev brezplačnih programov javnega zdravstva in kako se vključiti)

Delavnica je brezplačna in bo trajala dve uri z vmesnim aktivnim odmorom z zdravim prigrizkom. Izvedli jo bosta diplomirani medicinski sestri iz Zdravstvenega Doma Celje Barbara Ramšak in Veronika Primožič.

Število udeležencev na delavnici je omejeno, zato so potrebne predhodne prijave na spodnji povezavi.

Vabljeni!

[POVEZAVA](#)



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD