



SEZNAM DELAVNIC V CENTRU ZA KREPITEV ZDRAVJA

TEMELJNE DELAVNICE (obsegajo eno skupinsko srečanje)

Zdravo živim
Ali sem fit?
Tehnike sproščanja
Zvišan krvni tlak
Zvišan krvni sladkor
Zvišane maščobe v krvi
Sladkorna bolezen tipa 2
Test telesne pripravljenosti za odrasle
Test telesne pripravljenosti za starejše

POGLOBLJENE DELAVNICE Svetovalnica za zdrav življenjski slog

Zdravo jem
Zdravo hujšanje
Gibam se
S sladkorno boleznijo skozi življenje

Svetovalnica za duševno zdravje (delavnice s štirimi skupinskimi srečanji in individualnim svetovanjem)

Podpora pri spoprijemanju s tesnobo
Podpora pri spoprijemanju s stresom
Podpora pri spoprijemanju z depresijo

Svetovalnica za tvegana vedenja

Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja
Individualno svetovanje za opuščanje kajenja
Individualno svetovanje za opuščanje tveganega in škodljivega pitja alkohola