



Dan brez alkohola na Lonki

V sredo je na Lonki potekala akcija Dan brez alkohola. Greza projekt Centra za krepitev zdravja v sodelovanju s koprsko izpostavo NIJZ, na katerem so mimoidočim predstavljali prednosti nepitja alkoholnih pijač.

Center za krepitev zdravja ZD Izola je v sredo, 5. aprila 2023, v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje (NIJZ) območno enoto Koper in Nova Gorica na Lonki v Izoli organiziral »Dan brez alkohola«. Dogodek je potekal v času Karitasove akcije '40 dni brez alkohola' v vseh zdravstvenih regijah v Sloveniji.

Stroka že vrsto let opozarja, da imajo že manjše količine popitega alkohola lahko negativen vpliv na naše zdravje in da varne meje pitja alkohola ni. S pitjem alkohola je namreč neposredno povezan več kot 200 bolezenskih stanj in poškodb. Pitje alkohola pa ne vpliva samo na zdravje, ampak povečuje tudi tveganje za prometne nesreče, tvegana vedenja, nasilje, povečuje osebne stiske in uničuje vpliva na bližnje medosebne odnose.

Na stojnicah so obiskovalci lahko več izvedeli o tem, kakšna je problematika pitja alkohola v slovenski družbi, kako lahko vzpostavimo odgovoren odnos do pitja alkohola in o virih pomoči, na katere se lahko obrnejo po podporo v Obalno-kraški regiji. Podrobneje so predstavili tudi aktivnosti in delavnice, ki se izvajajo v CKZ Izola. To so brezplačna individualna svetovanja za namen podpore pri opuščanju tvegane in škodljivega pitja alkohola ter delavnice Zdravi odnosi, ki so prav tako brezplačno dostopne vsake-



mu odraslemu posamezniku, ki bi želel poglobljeno pogledati in poskrbeti za svoje odnose z drugimi in za odnos do sebe.

Z alko očali skozi poligon

Brezplačno so obiskovalcem tudi izmerili krvni tlak. Na samem dogodku so obiskovalci lahko tudi zavrteli "kolo sreče" in si pripragali kakšno od nagrad. Pripravili so tudi poligon na katerem so mimoidočim lahko preizkusili "alko" očala, ki ustvarijo popačenje vida, izgubo zaznavanja in pomanjkanje nadzora, ki ovirajo pijane voznike. Obiskovalci pa so lahko opravili tudi preizkus hoje na 2 km. Na podlagi rezultatov so jim fizioterapevt in kineziolog svetovali o ustreznih telesnih dejavnostih za zdravje. Skratka pester in lep dan posvečen zdravju. Že sedaj vas vabimo na naslednji dogodek - Dan zdravja, ki bo v soboto, 6. maja na Lonki.

»Ljudje bi se morali pogosteje vedati posledic, ki jih ima pitje alkohola na nas in druge ter da je ravno obdobje brez alkohola priložnost, da ugotovimo kakšne prednosti nam prinaša nepitje alkoholnih pijač. Zelo hitro lahko opazimo, da imamo več energije, da se počutimo boljše, čas pa lahko namenimo bolj zdravim izbiram, ki še dodatno izboljšajo naše počutje, hkrati pa občutimo ponos ob novih uspehih. Prekomerno uživanje alkohola povzroča veliko stisk (zaradi skrhanih odnosov, nasilja, prometnih nesreč in bolezni). Namen dogodka je bil opozoriti k odgovornemu odnosu do alkohola doma, na cesti, pri delu in v družbi. Močno verjamemo, da sta skrb za svoje zdravje in dobro



počutje lahko pomembna motivacija in pot k večjemu zadovoljstvu vsakega izmed nas. Zato s simbolno gesto, kot je dan brez alkohola, spominjamo, naj bo takih dni čim več. Dogodek Dan brez alkohola je izpolnil naša pričakovanja. Zadovoljni smo, da je bilo veliko obiskovalcev, vseh starostnih skupin. Obiskovalci so imeli priložnost spoznati aktivnosti našega Centra za krepitev zdravja. Deležnike smo spodbudili, da se na stojnicah predstavijo na čim bolj interaktivni način, z namenom, da obiskovalcem poleg promocijskih gradiv prikažejo tudi ustvarjalne načine za aktivno preživljanje prostega časa in spodbujanje zdravega življenjskega sloga.« Taja Benčič Ribarič, Vodja CKZ ZD Izola

Na dogodku v Izoli so sodelovali: NIJZ OE Koper, CKZ - ZD Izola, Policijska postaja Izola, Društvo zdravljenih alkoholikov Obala, Združenje Europa Donna Slovenija, podružnica Obala, Rdeči križ Slovenije - Območno združenje Izola, Medgeneracijski center Izola, Univerza za tretje življenjsko obdobje Izola, Osnovna šola Liva-de Izola, Turistično in kulturno društvo Šparžin - Korje ter Društvo Šola zdravja Obala.

Breda Krajnc



Bepi je turistična atrakcija