



Dan zdravja

Center za krepitev zdravja iz Zdravstvenega doma Izola je v soboto, 6. maja 2023, na Lonki v Izoli organiziral Dan **zdravja**, s katerim je še potrdil svoja prizadevanja za promocijo zdravega življenjskega sloga v Občini Izola. Dogodek je bil namenjen različnim starostnim skupinam, prebivalcem in obiskovalcem mesta Izola.

Glavni namen dogodka je bil obiskovalcem ponuditi izdelke in storitve s področja zdravega življenjskega sloga kot jih tudi poučiti o zdravih življenjskih izbira v našem vsakdanu.

Predstavili smo aktivnosti, ki jih izvajamo v Centru **za krepitev zdravja** ZD Izola. To so brezplačne delavnice in individualna svetovanja, ki so usmerjena v ohranjanje in **krepitev zdravja** ter pridobivanje zdravih življenjskih navad. Obiskovalci so se lahko sprehodili skozi napihljiv model debelega



črevesa, se preizkusili v hoji na dva kilometra in opravili meritve krvnega tlaka. Potekalo je tudi testiranje funkcionalnih sposobnosti in merjenje venskega pretoka. Postavljena sta bila dva poligona, prvi za prikaz alkoholiziranosti z »alko« očali, drugi namenjen otrokom.

Na stojnicah so se predstavili: **Center za krepitev zdravja**, Vzgoja za ustno zdravje otrok in mladostnikov, Obalne lekarne - enota Izola, Diafit d.o.o., Lincer d.o.o., Norsan Slovenija, Prema d.o.o., Passionissta, Natura Koper, Aktiven otrok, **program Svit Nijz**, Knjižnica Izola in UP Fakulteta za vede o zdravju. Med drugimi je bila prisotna tudi Emilija Pavlič, priljubljena primorska kuharica in avtorica knjig, v katerih se skriva zakladnica dobrot, kot so jih pripravljale že naše babice. Pogovor z njo je vedno poln modrosti in drobnih nasvetov. Vedno ji radi prisluhnemo. Je polna pozitivne energije. »Potrudimo se in začnimo kuhati zdravo. Za naše otroke. Za nas!« Kot pravi Emilija Pavlič lahko s kuhanjem prihranimo veliko denarja, zmanjšamo količino smeti, prispevamo k čistejšemu okolju in tudi tako varujemo naše zdravje. V njenih receptih ni industrijske hrane, ni zamrznjene hrane, ni instant hrane, nobenih umetnih začimb in drugih umetnih dodatkov. Prav tako ni hrane in napitkov v pločevinkah in plastiki. V receptih ni alkohola in prave kave. Čokoladnih jedi je le za vzorec. S svojimi knjigami želi dati svoj prispevek k temu, da bi odrasli posvetili še več pozornosti prehrani otrok in jih naučili tudi kuhati. »Znati kuhati je pravičica!« Dodaja.

Lepo vreme in množičen obisk sta bila pika na i, in tako je Dan **zdravja** lepo uspel. Hvala vsem, ki ste nas obiskali in hvala vsem, ki razmišljate o svojem zdravju in si želite pozitivnih sprememb!

Taja Benčič Ribarič, vodja CKZ ZD Izola