



Center za krepitev zdravja ZD Murska Sobota

Kaj lahko sami storite za svoje zdravje?

Nekdaj je veljalo, da zdravstvene ustanove obiščemo šele tedaj, ko zbolimo in ko potrebujemo zdravljenje. Danes to več ne drži. Sodobna medicina v ospredje vse bolj postavlja preventivo. Zdrav življenjski stil, ozaveščenost glede škodljivih ravnanj in odkrivanje morebitnih obolenj v zgodnjih fazah, ko je stopnja ozdravljivosti visoka, je dokazano cenejše in manj boleče od kurative.

Eden od ključnih ponudnikov BREZPLAČNIH PREVENTIVNIH PROGRAMOV ZA KREPITEV ZDRAVJA v OE Murska Sobota je Center za krepitev zdravja ZD Murska Sobota.

V Centru za krepitev zdravja izvajamo preventivne delavnice in svetovanja za krepitev zdravja za prebivalce vseh 12 občin, ki jih ZD Murska Sobota pokriva. Ker se želimo čim bolj približati ljudem, veliko delujemo na terenu v lokalni skupnosti.

Kaj ponujajo občanom?

Odraslim, ki želijo poskrbeti za svoje zdravje in dobro počutje, so name-

njene TEMELJNE DELAVNICE in SKUPINSKA SVETOVANJA S PODROČJA ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA, PREHRANE, DOBREGA POČUTJA IN GIBANJA. Gre za krajša srečanja, na katerih obnovite in nadgradite svoje znanje ter pridobite praktične nasvete. Prav tako nas lahko kontaktirate za pogovorno uro pri posameznem strokovnjaku v timu (diplomirana medicinska sestra/diplomirani zdravstvenik s specialnimi znanji, psiholog, fizioterapevt, kineziolog in dietetik).

Na voljo so vam tudi poglabljene, dlje trajajoče delavnice za vse, ki bi radi SHUJŠALI, se več GIBALI, SE ODVADILI KAJENJA ALI DRUGIH ŠKODLJIVIH NAVAD IN TVEGANIH VEDENJ. Morda bi radi imeli več znanja o SLADKORNI BOLEZNI ali pridobili nove veščine za ZDRAVE ODNOSE.

Vas zanima? Delavnice in programi so podrobno opisani na spletni strani NIJZ: <https://www.skupajzdravje.si/aktivnosti-za-krepitev-zdravja/>, lahko nas spremljate tudi na www.facebook.com/ckz.murska.sobota.



Dodatne informacije:

1. CKZ ZD Murska Sobota, Grajska ulica 24, 9000 Murska Sobota, začasno se nahajamo na lokaciji: Tešanovci 20, 9226 Moravske Toplice
m 030 641 514 / 041 396 413
t (02) 534 13 94
e ckz@zd-ms.si

2. CKZ enota Cankova, Cankova 65, 9261 Cankova
m 041 644 908
t (02) 540 90 23
e ckz.cankova@zd-ms.si

Sandra Gaber Flegar,
mag. zdr. nege, vodja CKZ