

FEBRUAR 2025

3
feb

🕒 16:00 – 17:30

Spoprijemanje z depresijo (štiri srečanja, 1x tedensko).

ponedeljek



3
feb

🕒 18:00 – 19:30

Spoprijemanje s stresom (štiri srečanja, 1x tedensko).

ponedeljek

3
feb

🕒 16:00 – 17:30

»Izmerite, spremenite, zaživite: holesterol in krvni tlak pod nadzorom za daljše in vitalnejše življenje.«

ponedeljek

5
feb

🕒 9:00 – 10:30

“Skrivnosti zdravega krožnika” (3 skupinska srečanja 1x tedensko).

sreda



FEBRUAR 2025

6
feb

🕒 17:00 – 18:30

»Sladko življenje brez skrbi: obvladovanje krvnega sladkorja za osebe s sladkorno boleznijo tipa 2«

četrtek



11
feb

🕒 10:00 – 11:30

»Sladkorna enačba: zdravje, gibanje in pravilna prehrana za nižje vrednosti krvnega sladkorja.«

torek

11
feb

🕒 10:00 – 11:30

»Umetnost sprostitve – delavnica tehnik sproščanja.«

torek

11
feb

🕒 16:00 – 17:30

»Umetnost sprostitve – delavnica tehnik sproščanja.«

sreda





17-20
feb

🕒 **v popoldanskem času**

****Priprava na porod in starševstvo (program za bodoče starše).**

pon. - čet.



18
feb

🕒 **9:30 - 11:00**

»Izmerite, spremenite, zaživite: holesterol in krvni tlak pod nadzorom za daljše in vitalnejše življenje.«

torek

Delavnice potekajo v prostorih Centra za krepitev zdravja - **Ulica 1.junija 4 (1.nadstropje)** in so za osebe z urejenim osnovnim zdravstvenim zavarovanjem **brezplačne**.

** Priprava na porod in starševstvo poteka v Zdravstvenem domu Trbovlje (sejna soba, 4.nadstropje)

**Obvezne prijave na telefonsko številko
030 424 003 ali ckz@zd-trbovlje.si**

Pridružite se nam in storite v letu 2025 več za svoje zdravje.