

ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



OBČINA
KOBILJE



OSNOVNA ŠOLA KOBILJE



ZDRAVA ŠOLA



Dragi občani!

Ko smo zdravi oz. mislimo, da nam prav nič ne manjka, je stavek »Zdravje je eno samo« samo fraza. A vsak, ki se bori s katerokoli boleznijo ali zdravstvenim stanjem, resnično pozna pomen zdravja in kako pomembno je dobro počutje, tako telesno kot duševno.

Zato bomo dne:

24. oktobra 2019

z vami posebej pozorni na naše zdravje. Kako? Tako, da bomo razmislili, kaj je v naši moči, da na tem področju izboljšamo, pa najsi je to postopno uvajanje bolj zdrave in uravnotežene prehrane, prenehanje kajenja in izogibanje alkoholnim pijačam, ali pa zmanjšanje števila ur sedenja pred zasloni ter uvedba redne telesne dejavnosti.

Pridružite se nam na **Dnevu zdravja ZA VSE GENERACIJE**, ki bo potekal v OŠ Kobilje (Kobilje 33 a) in v občinski zgradbi v Kobilju 56. Spremljal ga bo zanimiv program, na katerem boste dobili dragocene informacije in motivacijo, da lastno zdravje vzamete v svoje roke!

PRISRČNO VABLJENI!

PROGRAM

9:00 – 10:30	»Recimo NE odvisnosti« - STOJNICA z zdravstveno vzgojnim gradivom in prikaz temeljnih postopkov oživljanja učencem osnovne šole Kobilje
15:00 – 17:00	Stojnica »DAN ZDRAVJA« , z zdravstveno vzgojnim gradivom in prikaz temeljnih postopkov oživljanja (TPO) (v občinski zgradbi) Meritve dejavnikov tveganja za zdravje – merili bomo holesterol, krvni tlak analizirali telesno sestavo in vam svetovali
16:00 – 16:45	Predavanje in demonstracija »Gibanje za zdravje« , <i>Metka Vlaj, višji fizioterapevt</i>
16:15 – 17:00	Predavanje: Bolezni srca in ožilja , <i>Štefan Horvat, dr. med. spec. inter.</i>
17:15 – 18:00	Predavanje: Zdravje in kaj lahko naredim sam za izboljšanje le tega , <i>Saša Vučko, dipl. medicinska sestra</i>



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Dan zdravja je del projekta »Recimo NE odvisnosti«, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.