

## TEHNIKE SPROŠČANJA

- o Eno skupinsko srečanje

Spoznali boste osnovne značilnosti sproščanja in preizkusili tri različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacijo pomirjujočega kraja), spoznali njihove prednosti in dobili navodila, da jih boste lahko izvajali tudi sami doma.



## SPOPRIJEMANJE S STRESOM ALI SPOPRIJEMANJE S TESNOBO ALI SPOPRIJEMANJE Z DEPRESIJO N

- o Vsaka od zgoraj naštetih delavnic poteka v obliki štirih skupinskih srečanj.

Spoznali boste osnovne značilnosti doživljanja stresa, tesnobe ali depresije, vzroke za njihovo pojavnost ter načine njihovega obvladovanja. Pridobili boste znanja in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje.

## ZDRAVI ODNOSI

- o 4 skupinska srečanja

Pogovarjali se bomo o medsebojnih odnosih, krepitvi dobrega počutja, se naučili veščin asertivnega vedenja in spretnosti reševanja problemov. Vse to, da bodo naši medosebni odnosi še lepši.

## SOPA

Skupaj za **O**dgovoren odnos do **P**itja **A**lkohola

Pogovarjali se bomo o tveganem in škodljivem pitju alkoholnih pijač, njihovem vplivu na telo in počutje ter vam pomagali reči NE alkoholu.

*Delavnice vodita: Tjaša Tkalec, dipl.m.s.*

*Mira Karas, univ.dipl.psih., spec.klin.psih*



Državni program presajanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesju.

Namenjen je moškim in ženskam starim od 50 – 74 let.

## SVITOVA PODPORA

Za dodatne informacije o programu SVIT nas lahko kontaktirate vsak delovnik med 08.00 in 14.00 uro ali nas po predhodnem dogovoru obiščete v prostorih Zdravstveno vzgojnega centra Lendava.

**Tel.: 02/5789 290**

**Strokovni tim Zdravstveno - vzgojnega centra Lendava:**

- o **Vodja centra: Tjaša Tkalec, dipl.m.s.**  
[tjasa.tkalec@zd-lendava.si](mailto:tjasa.tkalec@zd-lendava.si) ali 02/ 5789 290

- o **Lara Nemec, dipl. fiziot.**  
[lara.nemec@zd-lendava.si](mailto:lara.nemec@zd-lendava.si) ali 070-669-295

- o **Mira Karas, univ.dipl. psih., spec. klin. psih.**  
02/ 5789 223 - ponedeljek in četrtek od 7– 15h

ZDRAVSTVENI DOM LENDAVA, Kidričeva ulica  
34, 9220 Lendava



## ZDRAVSTVENO VZGOJNI CENTER LENDAVA

*Si dovolite, želite in upate  
razprostreti krila ter poleteti iz cone udobja?  
Nikoli ni prepozno, da  
opustimo slabe navade  
in jih zamenjamo z dobrimi.*



Delavnice so za osebe z urejenim obveznim zdravstvenim zavarovanjem  
**BREZPLAČNE!**

Označba N pomeni, da je za vključitev v delavnico potrebna **napotitev** iz ambulante družinske medicine ali s strani izbranega osebnega zdravnika.

