

DAN ZDRAVJA IN GIBANJA ZA PODJETJA V CELJU

Torek, 29.9.2015 - od 14.30 - 17.00

SAVINJSKO NABREŽJE V CELJU**Pri označeni progi za test hoje na 2 km**

Vabimo vas, da se v okviru projekta Zdravi na kvadrat udeležite regijskega dneva zdravja in gibanja za podjetja, kjer bodo potekale različne aktivnosti za izboljšanje življenjskega sloga vaših zaposlenih.

Aktivnosti:

1. izvedba testa hoje na 2 km,
2. meritve krvnega tlaka,
3. merjenje telesne mase in višine ter izračunavanje ITM,

*ITM: Indeks telesne mase je razmerje med telesno težo (v kg) in kvadratom telesne višine (m).

Formula: $Teža\ (kg) / [Višina\ (m)]^2$



4. merjenje obsega pasu,
5. promocija preventivnih programov in ZV delavnic/individualnih svetovanj ter preprosta svetovanja za zdrav življenjski slog na podlagi preproste ocene življenjskega sloga (prehrana, gibanje, stres, alkohol, kajenje ipd.),
6. analiza telesne sestave s svetovanjem,
7. prikaz uporabe defibrilatorja, oživljanje na lutki in kako pomagati ponesrečencu
8. demonstracija nordijske hoje in/ali drugih zdravju prijaznih vadb
9. predstavitev športnih aktivnosti v okviru športnih društev
10. testiranje telesnih sposobnosti in svetovanja

Spoznajte in osvojite možnosti za boljše življenje!

PROGRAMI SVETOVANJA ZA ZDRAVJE

Ohranjanje zdravja
Poznaš dejavnike, ki negativno vplivajo na naše zdravje?

Test hoje
Telesno zmogljivost vam lahko zmerimo s preprostim hojo na dva kilometra.

Dejavni tveganja
Ali veste, kaj je potrebno vedeti o tveganem življenjskem slogu, sladkorni bolezni in holesterolu?

Zdrava prehrana
Pogosto začnete dan brez zajeka?

Da, opušcam kajenje
Bi radi prenehali kaditi? Ste že učili kaj o posledicah, pa vam ni uspelo?

Zdravo hujšanje
Ali imate zvišano telesno težo in omejeno zdravje?

Telesna dejavnost – gibanje
Ste že poskušali biti bolj telesno dejavni?

Individualno svetovanje
Preverite ali ste poudarili svoje opazne zdravstvene težave?

Posvetujte se s svojim zdravnikom!

Udeležite se programov svetovanja za zdravje, ki se izvajajo v vašem zdravstvenem domu.

Na dnevu zdravja se pričakuje okoli 80-100 oseb. Aktivnosti se lahko prilagodijo posamezni regiji oz. podjetju. Pridite športno oblečeni. Vse aktivnosti so brezplačne.

Lepo vas pozdravljamo,
Ekipa projekta Zdravi na kvadrat

Projekt »Zdrav delavec na zdravem delovnem mestu – zdravi na kvadrat 2« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.