

**DAN ZDRAVJA IN ŠPORTA ZA PODJETJA V MARIBORU**

Četrtek, 24.9.2015 - od 15.00 - 18.00

Mestni park Maribor, pri zdravstvenem domu Maribor

Vabimo vas, da se v okviru projekta Zdravi na kvadrat udeležite **regijskega dneva zdravja in športa** 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:  $Teža \text{ (kg)} / [Višina \text{ (m)}]^2$



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. predstavitev makete debelega črevesa - Svit
8. prikaz uporabe defibrilatorja, oživljanje na lutki in kako pomagati ponesrečencu
9. demonstracija nordijske hoje in/ali drugih zdravju prijaznih vadb
10. predstavitev športnih aktivnosti v okviru športnih društev

**Spoznajte in osvojite možnosti za boljše življenje!**

**PROGRAMI SVETOVANJA ZA ZDRAVJE**

**Ohranjanje zdravja**  
Poznamo dejavnike, ki negativno vplivajo na naše zdravje?

**Test hoje**  
Tedesno zmogljivost vam lahko izmerimo z preprostim testom na dva kilometra.

**Dejavniki tveganja**  
Ali veste vse, kar je potrebno vedeti o tveganem krvnem tlaku, sladkorni bovi in holesterolu?

**Zdrava prehrana**  
Pogosto začnete dan brez zajutka?

**Da, opušcam kajenje**  
Bi radi prenehali kaditi? Ste že večkrat poskušali, pa vam ni uspelo?

**Zdravo hujšanje**  
Ali imate živansko težavo in omejeno zdravje?

**Telesna dejavnost - gibanje**  
Ste že poskušali biti bolj telesno dejavni?

**Individualno svetovanje**  
Preverite ali v vašem podjetju nudimo ogledno vazo zdravje!  
Posvetujte se s svojim zdravnikom!

CINOR Slovenija  
Ulica Stare pravde 2, 1000 Ljubljana  
Telefon: 01 25 07 340  
E-mail: cind@csd.si  
http://www.cind-slovenija.net

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

Na dnevu zdravja se pričakuje okoli 80-100 oseb. **Vse aktivnosti so brezplačne. Pridite športno oblečeni.** Glede na število prijavljenih vam bomo naknadno poslali še točen program.

Veselim se snidenja na dnevu zdravja in športa in vas lepo 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.