



## **Primeri dobre prakse na področju prilagoditev vsebin delavnic za skupine z ranljivostjo:**

**Sodelovanje s socialno varstvenim zavodom Vitica**

**Center za krepitev zdravja Gornja Radgona,**

**Maja Graj, mag.kin**

**Bled,**



- nevladna, neprofitna organizacija
- področje **SOCIALNEGA VARSTVA**



Poslanstvo: izvajanje kakovostnih socialno varstvenih programov.

Vizija: stičišče vseh generacij kot prostor za druženje, učenje in podporo.



# Sodelovanje centra za krepitev zdravje in Zavoda Vitica



**SKUPEN CILJ** .....*izboljšanje zdravja in življenjskih pogojev* ranljivih skupin.



Vključevanje CKZ v sklopu aktivnosti programa **socialne aktivacije** in **izobraževanja ponudnikov pomoči na domu.**



**varovanje in krepitev zdravja**

**prehrana**

**gibanje**

**duševno zdravje**

**opuščanje nezdravih razvad**



# Aktivnosti na področju **VAROVANJA IN KREPITVE** **ZDRAVJA**

## “Dan odprtih vrat CKZ”



- **DELAVNICE**

**Zdravo živim**

**Zvišan krvni tlak**

**Zvišan krvni sladkor**

**Tvegana vedenja**

-Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja

-Individualno svetovanje za opuščanje tveganega pitja alkohola



# Aktivnosti na področju PREHRANE

## • DELAVNICE

**Modificirana delavnica Zdravo jem** (krajše izvedbe, poenostavljene, slikovno gradivo)



-Predstavitev hranil in skupin živil s pomočjo prehranske piramide



-Sladkorji in maščobe (praktični prikazi vsebnosti v živilih)



-Primeri uravnoteženih obrokov in zdrava priprava hrane



-Označbe na živilih



## • IZOBRAŽEVANJA



**Prehrana pri sladkorni bolezni**



**Branje deklaracij**



(nakupovanje, označbe na živilih, prehranski semafor, aplikacija Veš kaj ješ?)



### OZNAČBE NA ŽIVILIH

**FORABITI DO**  
Datum, do katerega so živila varna za uporabo.

**UPORABNO NAJMANJ DO\***  
Datum minimalne trajnosti izdelka.

**„PORABITI DO“**

### PREHRANSKI SEMAFOR

HRANA	zelen	rumen	črven
maščobe	3   3 - 20	20	
sladkorji	1   1 - 5	5	
sol	0,3   0,3 - 1,5	1,5	

  

PIČKA	zelen	rumen	črven
energijska vrednost	1,5   1,5 - 10	10	
maščobe	0,75   0,75 - 2,5	2,5	
sladkorji	2,5   2,5 - 6,3	6,3	
sol	0,3   0,3 - 1,5	1,5	

**NUTRI SCORE**  
A B C D E





# Aktivnosti na področju **DUŠEVNEGA ZDRAVJA**

## • **MODIFICIRANE DELAVNICE**

### **Zdravi odnosi**

(Priprava in opolnomočenje posameznikov za vključevanje v delovni proces, razvijanje komunikacijskih veščin)



### **Spoprijemanje s stresom v delovnem okolju in reševanje konfliktov**

(Tehnike reševanja problemov, medsebojna izmenjava izkušenj, tehnike sproščanja)



# KORISTI MEDSEBOJNEGA SODELOVANJA



**Širjenje znanja o zdravem življenjskem slogu ter krepitvi svojih zmožnosti.**

**Odgovor na konkretne potrebe lokalne skupnosti.**

**Povečevanje prepoznavnosti.**

**Pridobitev novih udeležencev.**





**HVALA ZA POZORNOST**

