

## Spoštovane občanke, spoštovani občani!

Več kot dve leti po izbruhu epidemije koronavirusa in posledično vzpostavljenih ukrepih za preprečevanje njegovega širjenja, ko smo se vse povsod srečevali s številnimi izzivi pri izvajanju aktivnosti, letos znova začnemo s projektom Zdravje na vsakem koraku.

Zdravje in zdrav način življenja sta se še bolj uveljavila kot najpomembnejši prioriteti našega vsakdana. Tega se zavedamo tudi mi, zato želimo občanom še naprej omogočiti, da spoznavajo svoje potrebe po zdravju, delovanju in orodjih za zdrav življenjski slog ter celostni pristop k zdravemu življenju.

V sezoni 2022/23 boste v okviru projekta Zdravje na vsakem koraku lahko na predavanjih in delavnicah prejeli koristne informacije in se naučili pomembnih veščin, da boste zdrave navade lažje vpeljali v svoje življenje, hkrati pa s spretnostjo sprejemali odločitve o svojem zdravju.

Vabljeni!

Franc Setnikar, župan



## Kontakt



**Občina Dobrova-Polhov Gradec**

Telefon:  
01/3601-800

E-naslov:  
[info@dobrova-polhovgradec.si](mailto:info@dobrova-polhovgradec.si)



*Zdravje na vsakem koraku*

## DELAVNICE

**v osnovni šoli  
Dobrova in Polhov Gradec**

od oktobra 2022 do februarja 2023

Obisk delavnic je  
**BREZPLAČEN!**



Zdravje na vsakem koraku

# PROGRAM

## brezplačnih delavnic

**20.10.2022 ob 19.00 - Osnovna šola Polhov Gradec**

### PALIATIVNA OSKRBA

*Gordana Mavrič Trobec, diplomirana delovna terapevtka, zaposlena v domu starejših občanov Ljubljana Vič Rudnik*

Zaradi vse daljše pričakovane življenjske dobe in naraščajočega števila kroničnih bolezni postaja organizirana paliativna oskrba nujna. Glavni cilj paliativne oskrbe je zagotavljanje čim večje kakovosti življenja v zadnjem življenjskem obdobju. Skupaj se bomo nekoliko dotaknili teme, ki je v sodobni družbi tabu: umiranje in smrt.

**27.10.2022 ob 17.00 - Osnovna šola Dobrova**

### PRIDOBIVANJE DELOVNIH NAVAD IN ODGOVORNOSTI

*dr. Aleksander Zadel, specialist klinične psihologije*

Vsakemu od staršev je jasno, da se otrok ne zmore naučiti voziti kolesa na način, da mu pojasnimo, kako se to izvede. Potrebno je poskusiti in vaditi. Nič drugače ni z odgovornostjo. Ni dovolj, če otrokom le razlagamo, da je potrebno biti odgovoren in kako izgleda in kaj počne odgovoren človek. V procesu pridobivanja delovnih navad in odgovornosti pride do posledic. Sposobnost nositi posledice svojih odločitev in svojih vedenj je ključ na poti do pridobivanja delovnih navad in odgovornosti.

**10.11.2022 ob 17.00 - Osnovna šola Polhov Gradec**

### DRUŽINA: DREVO ŽIVLJENJA IN SPOZNAVANJA

*ddr. Stanko Gerjolj, duhovnik, lazarist, doktor teologije, pedagogike in psihologije*

V tej prispodobni najdemo vse ključne poteze družinskih odnosov, ki jih človek potrebuje za oblikovanje lastnega življenjskega prostora. Pri tem idealni odnosi niso najbolj pomembni. Morebitne težke in zahtevne družinske situacije resda boljijo, a prebudijo tudi močna hrepenenja, ki prav tako hranijo. Če je v času otroštva v ospredju stik z otrokom ter sporočanje staršev, da vanj zaupajo, je od začetka mladostniškega odraščanja naprej ključno sporočilo, da zaupamo sebi in življenjskim sopotnikom (možu oz. ženi) ter smo kos lastnim življenjskim izzivom. Na teh življenjskih poljih nam tradicije posredujejo številna simbolna sporočila, ki jih v večini primerov potrjujejo tudi sodobne empirične raziskave.

**17.11.2022 ob 18.00 - Osnovna šola Dobrova**

### TERAPIJA BRAZGOTIN Z MSTR TEHNIKO

*Aleksandra Kozjek, diplomirana delovna terapevtka, bownova terapevtka*

Skoraj vsakdo od nas ima kakšno brazgotino. Nekatere so bile pridobljene načrtovano (operacije), večinoma pa nenačrtovano (nesreče). Vsaka brazgotina pa pusti v telesu travmo. Zaradi brazgotinaste ga tkiva se lahko pojavijo težave, kot so otopelost predela, bolečina, srbenje, mravljinčenje, bolečina na drugem predelu telesa, pekoč ali hladen občutek, preobčutljivost. Z MSTR tehniko sproščamo brazgotinasto tkivo in s tem vse težave, ki jih povzročajo (tudi videz). Starost brazgotine za obravnavo ni pomembna.

**24.11.2022 ob 17.00 - Osnovna šola Polhov Gradec**

### TANKA ČRTA ODGOVORNOSTI

*Mag. Jani Prgič, voditelj Centra MI, mediator, Certified Positive Discipline Trainer, NLP Trener in NLP Coach*

Večno vprašanje je kako otrokom in odraslim privzgjajati občutek za odgovornost. To je toliko težje, če najprej sploh ne razumemo, kaj odgovornost pomeni. Na izobraževanju bomo skozi redefinicijo odgovornosti za sproščen način spregovorili o tipičnih vedenjskih vzorcih, ki nas oddaljujejo od osebne odgovornosti in kako jih začeti regulirati. Prej kot začnemo to učiti otroke, večja je možnost, da bodo začeli na zdrav način prevzemati osebno odgovornost in bodo lažje vzeli življenje v svoje roke.

**5.1.2023 ob 17.00 - Osnovna šola Dobrova**

### DRUŽINA IN ŠOLA V SKUPNI NALOGI ZA ODGOVORNO ODRAŠČANJE OTROKA

*dr. Zdenka Zalokar Divjak*

Družina in šola morata biti partnerja v skrbi za odgovorno odraščanje otroka. V prvi vrsti je potrebno slediti otrokovim osnovnim potrebam po varnosti in dobremu počutju, predvsem pa tudi uskladiti pričakovanja in zahteve do otroka. V skrbi za odgovorno odraščanje je pomembno dobro poznati otrokove sposobnosti, darove in šele nato želje. V tem duhu časa je težko privzgjajati delovne in učne navade, krepiti otrokovo voljo, vztrajnost, sposobnost prenašanja porazov, ki otroka opremljajo z zadostni mero zdrave samopodobe.

**12.1.2023 ob 17.00 - Osnovna šola Polhov Gradec**

### NAJSTNIKI 11.0.

*Jernej Picelj, Mavrični bojevniki*

Namen predavanja je prikazati razliko med tem, kako večina družbe vidi najstnike, in kdo oni v resnici so, skozi njihova vprašanja in mnenja o delavnici. Predavanje vam bo pomagalo pri soočanju z njimi, da boste opolnomočeni vi, ki se soočate z najstniki, in tudi najstniki sami.

**19.1.2023 ob 18.00 - Osnovna šola Dobrova**

### INTUITIVNO PREHRANJEVANJE - SLOVO OD NEVZDRŽNIH SHUJŠEVALNIH DIET

*Sanja Nartnik, Magistra inženirka prehrane, Certificirana svetovalka za intuitivno prehranjevanje*

Intuitivno prehranjevanje je na dokazih temelječ celosten pristop k zdravju, ki temelji na 10 načelih. Ta pristop predstavlja odmik od nevzdržnih diet in strogih prehranskih pravil in nas (ponovno) poveže z modrostjo in signali našega telesa. Rekli bi lahko, da gre za neke vrste prehranjevanja "po občutku". Pri intuitivnem prehranjevanju ni pomembno le kaj jemo, temveč tudi kakšen je naš odnos do hrane, zato s tem načinom prehranjevanja ne poskrbimo le za fizično, temveč tudi za naše duševno zdravje. Pozitivne učinke intuitivnega prehranjevanja na zdravje do danes dokazuje že več kot 170 študij.

**26.1.2023 ob 18.00 - Osnovna šola Polhov Gradec**

### PRAKTIČEN PRIKAZ ZDRAVE PREHRANE IN POKUŠINA

*Robert Mrzel*

Robert Mrzel bo pripravil odlične recepte, poleg teh pa dodal še praktične nasvete pri pripravi jedi zdravih jedi. Predstavil bo, kako zdravo in hitro pripraviti preproste jedi, ki bodo očarale z neverjetnimi okusi.

**2.2.2023 ob 17.00 - Osnovna šola Dobrova**

### DRUŽINSKA E-PRAVILA (VZGOJA V DIGITALNEM S SMERNICAMI ZA STARŠE OTROK IN MLADOSTNIKOV)

*Tilen Hočevar, Center Logout*

Zasloni in splet so postali sestavni del vsakdanjega življenja staršev ter njihovih otrok. Vse več staršev ima težave pri razumevanju življenj otrok in mladostnikov na spletu, vse pogosteje izgubljajo stik z njihovim življenjskim svetom in mnogi potrebujejo podporo ali pomoč pri spoprijemanju z izzivi tega zahtevnega življenjskega obdobja. Predavanje se osredotoča na vzgojo v digitalnem svetu s smernicami za starše. Napotki, kot so kje je mesto računalnika, pravila in dogovori o načinih uporabe, pozitivni zgledi staršev in ostala preventivna sporočila so še kako pomembna v ranljivem obdobju otroškega odraščanja.

**11.2.2023 ob 10.00 - Osnovna šola Polhov Gradec**

### ZAKLJUČNA DELAVNICA