

Vsak dan imamo priložnost narediti kaj dobrega za svoje zdravje. Prav zato je v Sloveniji na voljo v okviru obveznega zdravstvenega zavarovanja **program Skupaj za zdravje**, ki omogoča **brezplačne preventivne preglede, delavnice, svetovanja za ohranjanje in krepitev zdravja ter podporo pri obvladovanju kroničnih nenalezljivih bolezni**. Preventivni pregledi v ambulantah družinske medicine so namenjeni vsem odraslim po 30. letu starosti. Do preventivnega pregleda ste upravičeni **vsakih 5 let**. Če imate višje tveganje za razvoj kroničnih bolezni, pa vsako leto.



Delavnice za ohranjanje in krepitev zdravja izvajajo na Gorenjskem v **centrih za krepitev zdravja (CKZ)** Kranj in Radovljica in v **zdravstvenovzgojnih centrih (ZVC)** Jesenice, Škofja Loka, Tržič, Bled in Bohinj. Vključujejo **zdravo prehrano, redno telesno dejavnost, zdravo hujšanje, opuščanje škodljivih razvad, obvladovanje stresa in skrb za duševno zdravje**. Podpora osebam s **kroničnimi boleznimi poteka v obliki nasvetov in motivacije**. Vodijo jih izobraženi strokovnjaki različnih specialnosti.

Zakaj sodelovati? Že majhne spremembe življenjskih navad lahko pomembno zmanjšajo tveganje za razvoj kroničnih bolezni, izboljšajo telesno pripravljenost, povečajo energijo, izboljšajo razpoloženje in prispevajo k boljši kakovosti življenja.

Kako? Na preventivni pregled vas povabi ambulantna družinske medicine, na delavnice pa se lahko prijavite tudi sami, s klicem v CKZ ali ZVC.

Poskrbite za svoje zdravje danes in izkoristite priložnost, ki je na voljo v lokalnem okolju.

Preventivni pregled v ambulanti
družinske medicine

Delavnice in svetovanja za
ohranjanje in krepitev zdravja

Obvladovanje kroničnih
nenalezljivih bolezni

NAREDITE NEKAJ DOBREGA ZASE – PRIDRUŽITE SE NAM!

CENTRA ZA KREPITEV ZDRAVJA (CKZ)

CKZ Kranj ☎ 030 450 663

CKZ Radovljica ☎ 04 537 03 06

ZDRAVSTVENOVZGOJNI CENTRI (ZVC)

ZVC Jesenice ☎ 04 586 61 58

ZVC Škofja Loka ☎ 05 936 57 37

ZVC Tržič ☎ 04 598 22 32

ZVC Bohinj ☎ 030 708 565

ZVC Bled ☎ 030 708 565