



Zdravje na vsakem koraku

## Spoštovane občanke, spoštovani občani,

tudi letos si prizadevamo za ohranjanje vašega zdravja v naši občini. Že 7. sezona projekta Zdravje na vsakem koraku prinaša delavnice, ki bodo učile, kako skrbeti zase in za druge. Izobrazili se bomo lahko na področju prehrane, okoljevarstva, vzgoje ter skrbi za ohranjanje vitalnosti našega telesa in uma. V sodobnem času, ko smo preobremenjeni ter nenehno hitimo, lastno zdravje pogosto postavimo na stranski tir. A zdravje je že pregovorno naše največje bogastvo, zato si moramo zavzeto prizadevati za doseg dobrega počutja. Le tako bomo lahko še dolgo izpolnjevali zastavljene cilje.

V ta namen vas občina Dobrova-Polhov Gradec od oktobra 2019 do februarja 2020 vabi, da obiščete niz enajstih delavnic. Delavnice, ki bodo z izjemo zadnje delavnice potekale ob četrtnih, se bodo izmenično izvajale na Dobrovi in v Polhovem Gradcu. Lepo vabljeni, da se nam pridružite!

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 športni dvorani Dobrova  
in osnovni šoli Polhov Gradec**

od oktobra 2019 do februarja 2020

Obisk delavnic je  
**BREZPLAČEN!**



Zdravje na vsakem koraku

# PROGRAM

## brezplačnih delavnic

**24.10.2019 ob 19.00 - Dobrova**

### ZDRAVJE NAM RASTE PRED NOSOM

*Margita Vehar, Dežela zelišč*

Vsi želimo biti zdravi, imeti popolno ali vsaj idealno postavo, biti srečni v krogu svojih najdražjih... Na trgu se iz leta v leto pojavljajo nova in nova dopolnila in sredstva za naše zdravje. Ne zavedamo pa se, da so ravno zelišča, zdravilne rastline in pripravki iz njih, ki nam rastejo dobesedno pred nosom, naša največja podpora našemu zdravju. Uživanje sveže hrane in prehranjevanje z lastno pridelano hrano nam omogoča, da bo naše zdravje še naprej v ravnovesju. Kopriva, regrat, trpotec, rman, arnika, šentjanževka, ameriški slamniki, sladki pelin, jagodičevje – predvsem aronija in borovnice...; vsa zelenjava in sadje, ki rastejo na naših vrtovih... vse in še več je naše superživilo in vsak si lahko doma pripravi odlična živa iz zdrava hranila.

**07.11.2019 ob 17.00 - Polhov Gradec**

### PRIPRAVA OTROKA NA ŽIVLJENJE

*Sebastjan Kristovič*

Na srečanju bomo prisluhnili temam: pomembnost uskladitve vzgojnih avtoritet, kaj pomeni biti vzgojno dosleden, kako proti apatiji in dolgčasu, kakšna je vloga starih staršev pri vzgoji, kako postaviti otroku meje, škodljivi vplivi zaslonov in posledice na razvoj, pomembnost razlikovanja ljubezni in vzgoje.

**12.11.2019 ob 18.00 - Dobrova**

### VSAK TRENUTEK JE LAHKO NOV ZAČETEK

*društvo Šola zdravlja*

Zdravnik ni čarovnik in nam ne more ustvariti zdravje, če sami ne pripomremo k temu. Idejni vodja in ustanovitelj društva Šola zdravlja, nevrolog Nikolay Grishin, dr. med. s svojimi vajami »1000 gibov« vsako jutro razmigava državljane. Sami moramo poskrbeti za aktivno preživljanje prostega časa, ker le tako bomo ohranjali, krepili in vzdrževali naše zdravje. Za zdravje ni potrebna intenzivna vadba, že pol ure vsakodnevnih zmerne telesne dejavnosti zmanjšuje našo ogroženost za nastanek in napredovanje kroničnih bolezni.

**21.11.2019 ob 18.00 - Polhov Gradec**

### KAKO SE ZNEBITI BOLEČIN V HRBTENICI

*Kin vital, Kineziološki center, d.o.o.*

Predstavili vam bomo svetovno najbolj priznano metodo dr. McGilla s katero si lahko pomagata pri težavah s hrbtenico. Omenili bomo tudi nekaj zmotnih mitov o bolečinah v hrbtenici ter vam podali ključne informacije o tem kako lahko sami v parih korakih za vedno odpravite bolečine v hrbtenici.

**28.11.2019 ob 18.00 - Dobrova**

### RDEČA LUČ ZA STARŠE (ODRASLE)

*Zavod varna pot*

»Izpit za avto imam že več kot 10 let. O prometu vem že vse. Izkušnje, ki sem si jih skozi leta pridobil/a, mi omogočajo, da se v prometu varen/na!« Pa je to vse res?

Tudi ceste in prometni sistem se spreminja... Mogoče pa vas vseeno lahko presenetimo in vam ponudimo nekaj novega... Pridružite se nam, da skupaj »razbijemo stereotipe«, ki veljajo v slovenskem prometnem sistemu in predstavimo osebno izkušnjo staršev, ki sta v prometni nesreči izgubila otroka.

**09.01.2020 ob 17.00 - Polhov Gradec**

### RADOSTI IN PASTI NOVE TEHNOLOGIJE

*Miha Kramli*

Še nobena civilizacija ni posegla v zibelko. Naša je. Več kot polovica otrok prosti čas danes žal preživi v virtualnem svetu. Gre za civilizacijski problem. Ko v svojem življenju otroci, mladostniki, odrasli začutijo določene primanjkljaje, pomanjkljivosti, poiščejo v virtualnem svetu ravno to, kar jim v realnem manjka, poiščejo vlogo v internetnih vsebinah in jo igrajo. Veliko ljudi je danes prepričanih, da je virtualno bolj realno kot realnost.

**16.01.2020 ob 18.00 - Dobrova**

### KOMUNIKACIJA Z OSEBAMI Z DEMENCO

*Spominčica – Alzheimer Slovenija – Slovensko združenje za pomoč pri demenci*

Predstavljene bodo najpogostejše težave pri govoru in sporazumevanju pri osebah z demenco v različnih fazah bolezni. Orisane bodo smernice in podani nasveti za uspešnejšo komunikacijo ter izpostavljena bo vloga nebesednega sporazumevanja. S praktičnimi primeri bo prikazano, kako lahko z učinkovito komunikacijo presežemo konflikte v vsakdanjem življenju osebe z demenco.

**23.01.2020 ob 18.00 - 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. Predstavil bo, kako zdravo in hitro pripraviti preproste jedi, ki bodo očarale z neverjetnimi okusi.

**30.01.2020 ob 18.00 - Dobrova**

### “PORABI MANJ, PORABI PONOVRNO”

*Ekologi brez meja*

Ločevanje odpadkov, ugašanje luči in zapiranje pip so vsakodnevne navade, ki so nam večinoma že prišle v kri. Ali lahko naredimo še kaj več, da bi bilo odpadkov manj in bi še bolj smotrno ravnali z vodo in energijo? Vabljeni na predavanje Ekologov brez meja, kjer bomo skupaj naredili en korak naprej in spoznali vse enostavne alternative, s katerimi lahko zmanjšamo svoj vpliv na podnebne spremembe.

**06.02.2020 ob 17.00 - Polhov Gradec**

### S SODELOVANJEM DO SREČE IN ZNANJA

*Katarina Kompan Erzar*

Šolski uspeh bi moral biti predvsem to, da otroci in mladostniki razvijejo svojo radovednost, ambicije in sposobnosti razmišljanja, dojetanja, kreativnosti in sodelovanja. Zato je pomembno, da se pedagogi in starši zavedajo predvsem temeljnih razvojnih zakonitosti ter predvsem razumejo potek razvoja možganov. Če želimo, da se otrok razvija celovito in do najvišjih meja svojih sposobnosti, potem mora biti prostor, v katerem se uči, varen, čustveno barvit in reguliran ter poln izzivov, ki jih otrok lahko sprejme in se z njimi spopade. Največja ovira tega razvoja pa je čustveni pritisk, strah in tesnoba, ki fiziološko povsem okrnita otrokove zmoglosti dojetanja in mu s tem zapreta možnost do učenja, razvoja in sodelovanja. V predavanju se bomo posvetili predvsem temeljnemu dejavniku spodbujanja otrokovih sposobnosti in načinom, kako lahko šola za otroke postane zahteven in prijeten izziv.

**15.02.2020 ob 10.00 - Dobrova**

### ZAKLJUČNA DELAVNICA