**Vabimo vas na naš tradicionalni »Dan za krepitev zdravja«**

**Avla Mestne občine Kranj**

**sreda, 15. 5. 2024**

**med 9:00-12:00 ter 15:00-18:00 uro**

»Dan za krepitev zdravja« organizira in pripravlja Center za krepitev zdravja, Zdravstvenega doma v Kranju. Prisotni bomo različni strokovnjaki: medicinske sestre, fizioterapevti, kineziologi, dietetiki, psihologi. Pripravili bomo tržnico zdravih priložnosti, ki bo namenjena prepoznavanju pomembnih dejavnikov, ki vplivajo na kakovost našega življenja in posledično tudi na naše zdravje. Na tržnici se bomo aktivno in z oblico dobre volje posvetili vsakemu posamezniku z nasveti, meritvami, delavnicami, novimi znanji, pogovori in usmeritvami za zdrav življenjski slog. Izvajali bomo meritve krvnega tlaka, analizo telesne sestave, preverjali moč stiska roke, preverjali ravnotežje in aerobno vzdržljivost.

Diplomirane medicinske sestre bodo poskrbele za osnovni pregled zdravstvenega stanja s pomočjo vprašalnika o zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti posameznika, kineziologi ter fizioterapevti za testiranje telesne pripravljenosti in svetovanje o primerni telesni dejavnosti, dietiki bodo poskrbeli za interpretacijo poročila o telesni sestavi, psihologi bodo obiskovalce informirali o delavnicah, ki jih izvajamo v Centru za krepitev zdravja Kranj in jim svetovali o zanje najbolj primernih programih, v katere se lahko vključijo. Z vsemi strokovnjaki se bo mogoče dogovoriti tudi za bolj poglobljen individualni posvet v Zdravstvenem domu v Kranju. Potrudili se bomo, da bo dogodek potekal v prijetnem vzdušju in v vseh vremenskih pogojih, saj so v primeru slabega vremena pripravljeni notranji prostori.

Na »Dnevu za krepitev zdravja« bodo aktivnosti namenjene med drugim tudi osveščanju laične javnosti na temo osteoporoze. Patronažne medicinske sestre bodo izvajale Frax izračun. Frax je enostavno orodje za oceno tveganja za osteoporozne zlome. Lestvica tveganja obsega tri stopnje: nizko, zmerno in visoko tveganje. Umestitev na lestvico je odvisna od spola, starosti, telesne mase, telesne višine, kadilskega statusa, uporabe glukokortikoidov, pojavnosti predhodnih zlomov, družinske anamneze zloma kolkov, pojavnosti revmatoidnega artritisa, sekundarne osteoporoze in alkoholizma.

Z nami bo tudi Ljudska univerza Kranj, ki bo predstavljala aktivnosti Demenci prijaznih točk in izvajala »umovadbo«, aktivnost »smeh je pol zdravja« in informirali o možnostih vključevanja v njihove programe in projekte.

Na »Dan za krepitev zdravja« vabljeni vsi, ki želite narediti korak k krepitvi zdravega življenjskega sloga, ne glede na svojo telesno pripravljenost, saj se vse aktivnosti prilagodijo sposobnostim posameznika in njegovemu zdravstvenemu stanju.

Mentorica in svetovalka za doTerra eterična olja, bo predstavila uporabo eteričnih olj skozi vsakdan. Eterična olja podprejo naša čustva, negujejo nelagodja in pripomorejo k boljšemu počutju. Z Majo boste odkrivali katera eterična olja lahko podprejo vaše trenutne šibke točke.

Lekarna pri kranjskem Orlu bo skupaj s podjetjem Salvusmed predstavljala aparate za znamke Microlife, v popoldanskem času se jim bo pridružilo podjetje Alkaloid s testerji prehranskih dopolnil. Meritve krvnega tlaka bo izvajalo in predstavljalo merilnike krvnega tlaka tudi podjetje Microlife.

Društvo šola Zdravja bo dan začelo s telovadbo, da bomo pripravljeni na nadaljnje izzive Dneva za krepitev zdravja. Na njihovo stojnici boste dobili vse informacije, kje in kdaj se jim lahko pridružite na redni vadbi.

Svoje aktivnosti bo predstavilo Koronarno društvo Gorenjske, ki združuje bolnike s srno-žilnimi boleznimi in njihove svojce, Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj, ki bo izvajalo meritve kostne gostote na petnici, z ultrazvokom, Društvo za fibromialgijo, ki združuje bolnike s fibromialgijo in bolnike s sindromom kronične utrujenosti.

Mestna knjižnica Kranj bo pripravila nabor knjig, ki si jih lahko izposodite in v njih najdete koristne informacije za krepitev življenjskega sloga. Nabor knjig bo natisnjen na kazalkah, ki bodo vedno z vami ob branju knjig.

Center za trajnostno mobilnost Kranj vas bo seznanil s sistemom izposoje koles Gorenjska Bike. E-kolo in mestno kolo boste lahko tudi preizkusili. Pogledali si bomo kako je kolo sestavljeno, na kaj je potrebno paziti (varnost) in kako se najhitreje in najlažje zamenja zračnica. Svoja kolesa boste lahko pripeljali na hitri pregled.

Na »Dnevih za krepitev zdravja« bodo na voljo tudi vsebine in aktivnosti za otroke in mladostnike. Za otroke, ki obiskujejo vrtec se bodo vsebine navezovale na umivanje in higieno rok, predstavitve poklica reševalca, zaščito pred soncem, prvo pomoč pri piku čebele, odstranitev klopov, itd. Za šolske otroke od 1. do 5. razreda bodo na voljo vsebine o sestavi in delovanju našega telesa, o zdravem krožniku, ter preprečevanju poškodb. Za mladostnike od 6. razreda dalje bodo na voljo vsebine o odraščanju, negi kože, med-vrstniškem in spletnem nasilju. Poleg vsebin, ki se navezujejo na skrb za zdravje bodo otrokom in mladostnikom namenjene aktivnosti: kviz z nagradami vprašanji in v primeru lepega vremena - kolo sreče.

Zobozdravstvena vzgoja in preventiva predstavljata del preventivne dejavnosti za otroke in mladostnike z namenom ohranjanja in povrnitve ustnega zdravja. Da s primernimi informacijami obogatimo čim več otrok in mladostnikov, predvsem pa njihovih staršev imamo na Dnevih za krepitev zdravja odlično priložnost za: seznanitev z ustreznimi informacijami o pomenu ustnega zdravja in pravilnega izvajanja ustne higiene, predstavitev ustreznih pripomočkov za izvajanje ustne higiene, prikaz pravilnega umivanja/ščetkanja zob na modelih, informacije za otroke in mladostnike z ortodontskim aparatom, pomoč in nasveti pri izvajanju ustrezne ustne higiene, predstavitev nove slikanice, ki je nastala skupaj z izvajalkami ekipe VUZOM-ZD Kranj (Center za krepitev zdravja), z naslovom Z OLIJEM IN IVO V ZOBNEM MESTU, ki je trenutno na voljo že v vseh knjižnicah po Sloveniji. Obiskovalci bodo lahko preizkusili naše kolo sreče, kjer bomo preverili njihovo znanje o ustni higieni in zobozdravstveni preventivi.

Vse aktivnosti bodo na voljo širši populaciji **v avli** **Mestne občine, sreda, 15. 5. 2024, med 9:00-12:00 in 15:00-18:00 uro.**

Kaj potrebujete udeleženci? »En« velik kup dobre volje in pripravljenosti za sodelovanje, udobna športna oblačila so na ta dan že skoraj obvezna oprema. Udeležba je za vse udeležence povsem brezplačna.

Za vse dodatne informacije smo vam na voljo: **jana.lavtizar@zd-kranj.si**

Se vidimo, ter skupaj migamo in skrbimo zase.

 Jana Lavtižar, mag. zdr. nege

 Vodja Centra za krepitev zdravja ZD Kranj