PREDAVANJA

od 18.30 do 20.00
Vsak tretji četrtek v mesecu, *izjemoma v sredo
Knjižnica Bežigrad, dvorana

- 19. oktober*
  Samopregledovanje dojk
- 17. november
  Sladkorno bolezen imam pod nadzorom
- 15. december
  Aromaterapija
- 19. januar
  Reci ne tobaku
- 16. februar
  Jaz sem v redu, ti si v redu, vsi smo v redu
- 16. marec
  Ustna higiena vir splošnega zdravja
- 20. april
  Telesna (ne)aktivnost
- 18. maj
  Kakšen krvni tlak imam?

MERITVE KRVNEGA TLAKA, SLADKORJA

od 9.00 do 12.00
Knjižnica Bežigrad, preddverje

- 19. september
- 17. oktober
- 21. november

Zaželeno je, da udeleženci s seboj prinesejo zdravstveno izkaznico.

Meritve in predavanja so za obiskovalce knjižnice brezplačna, prijave niso potrebne.

Mestna Knjižnica Ljubljana v sodelovanju z Zdravstveno vzgojnim centrom ZD Ljubljana, enoto Bežigrad.

MKL, Knjižnica Bežigrad,
Einspielerjeva ul. 1, Ljubljana,
spela.subic-zalezina@mklj.si

Zdravstveno vzgojni center, ZD Ljubljana,
Enota Bežigrad, Kržičeva ul. 10, Ljubljana,
spela.dolinar@zd-lj.si

ZDRAVJE

oktober 2022 – maj 2023

Redna mesečna predavanja, s katerimi posegamo na že uveljavljena področja, ki nam lahko pomagajo do boljšega zdravja in do tistih novih rešitev, ki jih moramo še spoznati.

mestna knjižnica ljubljana
Knjižnica Bežigrad
Zdravstveni dom Ljubljana

PODROBNEJŠE VSEBINE IZOBRAŽEVANJ

Samopregledovanje dojk

Z rednim samopregledovanjem dojk ženska najbolje spozna svoje dojke. Rak dojk je najpogostejša oblika raka pri ženskah, kljub temu pa je dobro ozdravljiva bolezen, če je odkrita dovolj zgodaj. Predavanje zajema temeljno védenje o raku dojk in demonstracijo na modelu. Izobraževanje bo vodila Suzana Gorenc, dipl. med. sestra s specialnimi znanji.

Sladkorno bolezen imam pod nadzorom

Sladkorna bolezen predstavlja za posameznika, ki jo dobi, breme. Vendar se lahko z znanjem in izkušnjami naučimo bolezen dobro voditi.
Katera so ključna področja, ki jih moramo poznati za vzdrževanje urejenosti krvnega sladkorja?
S predavanjem obeležujemo Svetovni dan sladkorne bolezni. Vse, kar vas v zvezi z boleznijo zanima, boste lahko vprašali Špelo Dolinar, mag. zdr. nege.

Aromaterapija

Vam je všeč vonj sivke, vrtnice, rožmarina, mandarine, kakava, mete? Potem vam je pravzaprav všeč aromaterapija! Aromaterapija je veda o eteričnih oljih, pridobljenih iz dišečih rastlin.
Z njihovo pomočjo lahko na naraven način lajšamo zdravstvene težave, pripomoremo k dobremu psihičnemu počutju, si polepšamo dom in urimo čutilo za voh. Uporabnost eteričnih olj je zelo široka. Izvedeli boste, kaj eterična olja so, kako jih uporabljati ter nekaj preprostih dišečih trikov za obogatitev prazničnega vzdušja. Z vami bo Ana Ličina, univ.dipl. kulturologinja, cert. aromaterapevtka in ustanoviteljica Aroma Atelier-ja.

Reci ne tobaku

Ob obeležitvi Svetovnega dne brez tobaka se bomo pogovarjali o načinih opuščanja kajenja in načinih premagovanja telesnih znakov, ki se ob tem pojavijo. Tokrat bo z vami Martina Vidmar, prof. zdr. vzg.

Jaz sem v redu, ti si v redu, vsi smo v redu

Odnosi so odločilen del življenja vsakega posameznika. V njih se rodimo, nastajamo, krepimo in oblikujemo. Lahko so blagodejni, nam pomagajo pri krmarjenju skozi izzive in predstavljajo lepo plat naše življenjske zgodbe. Marsikateri odnos pa lahko predstavlja tudi negativno, včasih celo toksično, komponento. Kako in zakaj voditi zdrav odnos do sebe in drugih? Tematiko vam bo predstavila Anja Cesar, mag. psih.

Ustna higiena vir splošnega zdravja

Ob Svetovnem dnevu ustnega zdravja se bomo s Špelo Dolinar, mag. zdr. nege, pogovarjali, kakšen vpliv ima ustno zdravje na splošno zdravje.
S katerimi tehnikami umivanja zob dosežemo največji učinek čistosti zob in katere pripomočke izbrati v poplavi izdelkov za ustno higieno.

Telesna (ne)aktivnost

Kaj pomeni, če je gibanja premalo? Kaj pa, če je tega preveč? Kako izbrati pravo aktivnost zase in kako uvajati v vsakdanje življenje prekinjanje dolgotrajnega sedenja doma, v službi ali drugod? Predavanje organiziramo v sodelovanju s strokovnim sodelavcem ZD Ljubljana, fizioterapevtom Brankom Leskovarjem.

Kakšen krvni tlak imam?

Visok krvni tlak predstavlja dejavnik tveganja za srčno-žilne zaplete. Preventivne meritve krvnega tlaka so koristne, ker sami previsokega tlaka pogosto ne zaznamo. Kako in kje lahko izmerimo tlak in druge informacije dobite na predavanju dipl. med. sestre Suzane Gorenc.
S tokratnim izborom teme se priključujemo dogodkom ob Svetovnem dnevu hipertenzije.