

SPOT svetovanje Obalno-kraške regije **organizira brezplačno delavnico**

## »Le zdravo podjetje je lahko uspešno podjetje«

v TOREK, 17. marca 2020 ob 9. uri  
v prostorih Primorske gospodarske zbornice,  
Ferrarska ulica 2, 6000 Koper (Ogrlica)

### Delavnica je BREZPLAČNA!

Program delavnice:

9:00 - 9:15 - Aktualno na točki SPOT svetovanje Obalno – kraške regije

9:15 - 10:00 - Promocija zdravja v podjetju, izr. prof. dr. Klemen Širok, UP FVZ

10:00 - 10:45 - Prehranski vidik - načrtovanje prehrane in upoštevanje prehranskih smernic, doc. dr. Mojca Stubelj, UP FVZ

10:45 – 11:30 – Mišično skeletni vidik - ergonomskih prilagoditvah delovnih mest in gibalni aktivnosti za preprečevanje mišično skeletnih težav, doc. dr. Matej Voglar, UP FVZ

Na delavnici bodo prisotni tudi predstavniki Zdravstveno vzgojnega centra Zdravstvenega doma Koper, ki bodo predstavili svoje delovanje, preventivni program SVIT ter opravljali brezplačne meritve krvnega sladkorja ter krvnega tlaka, s poudarkom na tveganjih ob neustreznih vrednosti meritev ter preventivnih ukrepov za ohranjanje zdravja.

Delavnica je namenjena podjetnikom, zaposlenim v podjetjih in vsem vodstvenim delavcem, ki so v podjetjih odgovorni za področje promocije zdravja.

Opis vsebine:

**Dr. Klemen Širok** bo uvodoma kratko predstavil, zakaj se vložek v **promocijo zdravja** (dolgoročno) izplača tako podjetjem kot zaposlenim. Drugi del delavnice je namenjen seznanitvi z ukrepi projekta STAR-VITAL, ki jih lahko podjetje uporabi kot spodbudo, da tako vodstvo kot zaposleni skupaj pričnejo spreminjati navade in stopijo na pot izboljšane skrbi za lastno vitalnost.

**PREHRANSKI VIDIK, doc. dr. Mojca Stubelj:** Predstavljene bodo smernic zdravega prehranjevanja, čisto preprosto in s praktičnimi primeri. Spoznali bomo kaj naše telo rabi, da pravilno deluje in se bori proti boleznim. Poleg tega bomo spoznali, kako moramo kombinirati hrano, da naredimo uravnotežen obrok. Spoznali bomo tudi, kako lahko priporočilom sledimo in kaj lahko naredimo, da bomo bolj zdravi. Zadnji del delavnice je namenjen praktičnemu načrtovanju zdravega obroka.

**MIŠIČNO SKELETNI VIDIK, doc. dr. Matej Voglar:** Prvi korak k zmanjševanju mišično-skeletnih težav je prepoznavanje dejavnikov, ki lahko pripomorejo k njihovu nastanku. V nadaljevanju delavnice bomo izpostavili ključna ergonomska priporočila povezana z zmanjševanjem tveganj za najpogostejše mišično-skeletne težave, kot so bolečine v spodnjem delu hrbta, v vratu in ramenih ter bolečine v zapestjih. Zadnji del delavnice bomo namenili seznanitvi z drugimi preventivnimi ukrepi ter se naučili izvedbe nekaterih ključnih vaj za preprečevanje prej omenjenih težav.

Prijave na delavnico zbiramo najkasneje **do ponedeljka, 16. marca 2020** preko [spletne prijavnice](#). Dodatne informacije lahko dobite po tel.: 05/ 662 58 34 oz. po e-pošti: [spot.obalnokraske@gmail.com](mailto:spot.obalnokraske@gmail.com).