**Temeljne/kratke delavnice v Centrih za krepitev zdravja**

*Zdrav življenjski slog*

Udeleženci pridobijo informacije o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja, preprečevanje nastanka kroničnih bolezni oziroma za kakovostnejše življenje s kronično boleznijo.

*Ali sem fit?*

Udeleženci v delavnici izvedejo enega od treh preizkusov za ugotavljanje telesne zmogljivosti (preizkus hoje na 2 km ali 6-minutni test hoje ali 2-minutni test stopanja na mestu). Na podlagi rezultatov testiranja in zdravstvenega stanja udeleženca sledi individualno svetovanje glede najprimernejše in zdravju prijazne telesne dejavnosti.

*Dejavniki tveganja (zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi)*

Udeleženci pridobijo ključne strokovne informacije o zvišanem krvnem tlaku/ zvišanih vrednostih maščob v krvi ter znanja in veščine za pravilno izvajanje samomeritev. S strokovno pomočjo oblikujejo uresničljiv načrt za spremembo z zdravjem povezanih življenjskih navad, ki pripomore k vzdrževanju ciljnih vrednosti krvnega tlaka/krvnih maščob in izboljšanju njihovega počutja.

*Zvišan krvni sladkor – za osebe z mejno bazalno glikemijo oziroma moteno toleranco za glukozo*

Udeleženci pridobijo verodostojne informacije o teh dveh stanjih, možnostih za ukrepanje ter osnovno podporo za izdelavo načrta nadaljnjih aktivnosti zase.

*Tehnike sproščanja*

Udeleženci spoznajo osnovne značilnosti sproščanja in preizkusijo tri različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacijo pomirjujočega kraja), spoznajo njihove prednosti ter dobijo priporočila, da jih lahko izvajajo tudi sami doma.

*Sladkorna bolezen tipa 2*

Udeleženci pridobijo najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa 2.

*Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše*

Udeleženci pod strokovnim vodstvom opravijo sklop testov za ugotavljanje telesne pripravljenosti odraslih/starejših in pridobijo poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti. Skladno z rezultatom testiranja in zdravstvenim stanjem jim strokovnjaki svetujejo o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.