



Center za promocijo zdravja



7. april - Svetovni dan zdravja

7. aprila obeležujemo že 67. svetovni dan zdravja, ki je letos posvečen **prepoznavanju in obvladovanju depresije v vseh življenjskih obdobjih.**

Depresija je bolezen, ki lahko prizadene vsakega izmed nas – otroke, mladostnike, odrasle in starejše. Velikokrat pa je ne prepoznamo in zato ne poiščemo ustrezne zdravniške pomoči.

Za bolezen sta značilni dolgotrajna žalost in izguba energije za vse tiste dejavnosti, v katerih smo običajno uživali. Osebe z depresijo se srečujejo z izgubo apetita in spanja. V njihova srca se naseli tesnoba, nemir in občutek manjvrednosti. Nekateri razmišljajo celo o samomoru, ker se počutijo preveč osamljene. Zato je zelo pomembno, da depresijo kar najhitreje prepoznamo in ustrezno zdravimo.

V ta namen vas vljudno vabimo na prireditev **SKUPAJ DELAMO ZA ZDRAVJE**, ki bo **v soboto, 8. aprila 2017, pred zdravstvenim domom v Luciji.**

Na stojnicah bodo potekale različne dejavnosti:

- jutranja telovadba z društvom Šola zdravja,
- test hoje na 2 km,
- nordijska hoja,
- meritve krvnega pritiska, holesterola in krvnega sladkorja.

Na tržnici boste lahko poskusili naravno pridelano sadje in zelenjavo, napitke, med in marmelade, oljčna olja in druge izdelke.

Od 9. do 12. ure bodo v OTROŠKEM KOTIČKU potekale tudi ustvarjalne delavnice za otroke.

Vljudno vabljeni!

Vodja tima za Zdravo šolo

Senja Rojc Križman