

Torek, 15. 1. 2019, ob 18h

ZDRAVJE SE ZAČNE V USTNI VOTLINI

Ana Volarič, dipl. m. s.

Spregovorili bomo, kako poskrbeti, da bo naša ustna votlina zdrava. Zakaj? Ker se zdravje in naše dobro počutje prične v ustni votlini. Kako očistiti zobe, zobne vsadke, mostičke, zobne proteze, kaj narediti, če imamo suha usta, kakšna naj bo zobna ščetka, kaj pa zobna pasta, kako uporabiti medzobne ščetke ...



Torek, 26. 2. 2019, ob 18h

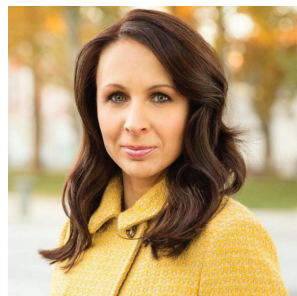
SR(E)ČNO STARŠEVSTVO

dr. Saša Kranjc, psihoterapevtka, sociologinja, pedagoginja

Skupni cilj večine staršev je vzgojiti otroke tako, da bodo srečni, neodvisni, odgovorni in uspešni, da bodo živeli v izpolnjujočih odnosih, da bodo prijazni in sočutni do sočloveka ter da se bodo dobro počutili v svoji koži.

Čeprav se nam staršem včasih zdi, da se zaradi napornih odnosov z otroki komaj prebijamo skozi dan, lahko prav te vsakdanje izkušnje uporabimo kot priložnosti, da otrokom pomagamo uresničiti njihove sposobnosti. In pri tem ni potrebno, da smo popolni.

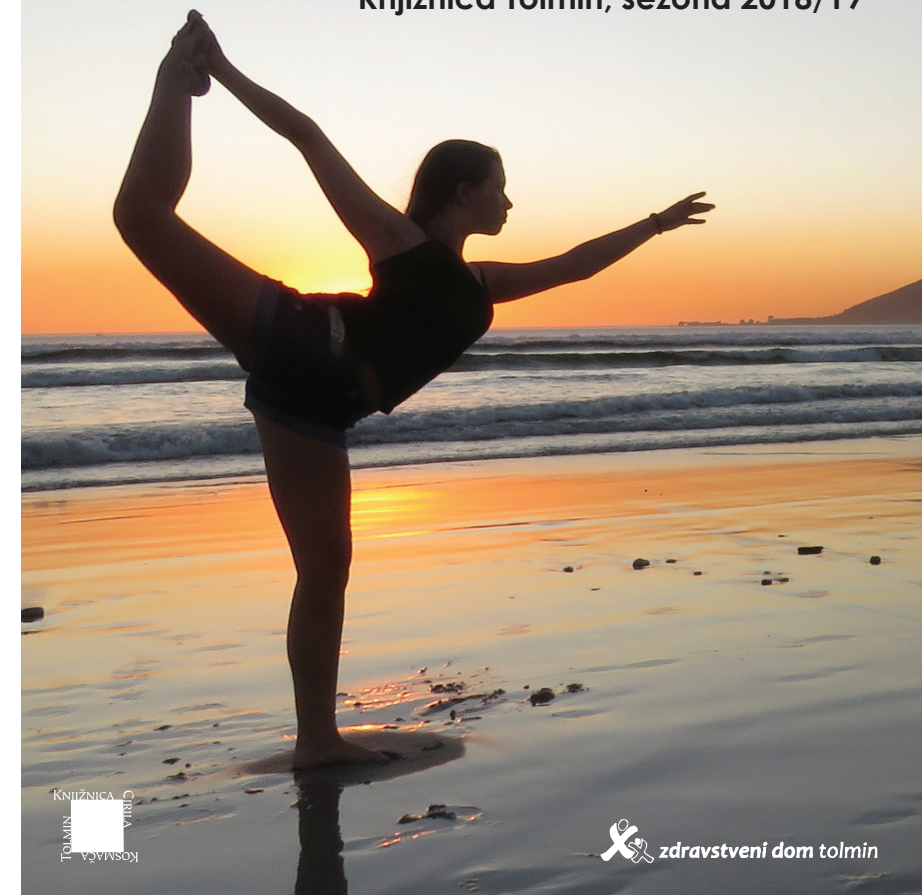
Dr. Saša Kranjc je slovenski javnosti poznana kot strokovnjakinja, ki opozarja na škodljive posledice pretirane pridnosti. Gostovala je v številnih uglednih slovenskih in tujih medijih. S svojim delom, znanjem in bogatimi izkušnjami ljudi navdihuje, da prevzamejo odgovornost zase, se naučijo presegati strahove in ustvarjati bolj pristno, uspešno in ustvarjalno življenje.



POSKRbite ZA SVOJE ZDRAVJE

Predavanja o zdravju in zdravem načinu življenja

Knjižnica Tolmin, sezona 2018/19



KNJIŽNICA
TOLMIN

GRINA
KOSMAČA

 zdravstveni dom tolmin

Torek, 16. 10. 2018, ob 18h

NAGLUŠNI NAGLUŠNEMU: O SLUHU IN SLUŠNIH APARATIH

Mojca Komel in Natalija Rot iz DGN severne Primorske

Okvara sluha je oblika invalidnosti, ki se navzven ne vidi, prizadene pa osebo pri eni osnovnih življenjskih potreb, pri komunikaciji. Naglušnost je zelo pogosta, saj ima težave s sluhom v Evropi vsaka deseta odrasla oseba, pri starejših od 65 let pa je naglušen že vsak tretji Evropejec. Kljub pogostosti ostaja naglušnost še vedno tabu. Ljudje se zelo težko sprijaznijo s tovrstno telesno okvaro, še težje pa z njo živijo naprej. Kako se spopasti z okvaro sluha? Kako do slušnega aparata? Kako se nanje privaditi? Kako komunicirati z naglušno osebo?



Torek, 20. 11. 2018, ob 18h

PREDSTAVITEV PRIROČNIKA MATERINSKA ŠOLA MALO DRUGAČE AVTORICE BARBARE KERKOČ-RUDOLF, DR. MED., SPEC. GINEKOLOGIJE IN PORODNIŠTVA

Dragica Rejec Taljat, dr. med., spec. ginekologije in porodništva

Priročnik Materinska šola malo drugače ali kaj morate vedeti o sebi in svojem materinskem poslanstvu je namenjen nosečnicam in bodočim mamicam. Osnovni namen knjige je osvobajanje bodočih mamic strahu, ki je največja ovira za srečno pričakovanje otroka.



Torek, 18. 12. 2018, ob 18h

PREDSTAVITEV DELA V REFERENČNI AMBULANTI

Erika Uršič, dipl. m. s.

V Zdravstvenemu domu Tolmin so med prvimi v Sloveniji pričeli z delovanjem referenčne ambulante. Diplomirana medicinska sestra v referenčni ambulanti (RA) družinske medicine izvaja preventivne preglede za zgodnje odkrivanje dejavnikov tveganja (DT) in vodenje urejenih kroničnih nenalezljivih bolezni.

Ob predstavitvi bodo potekale meritve krvnega tlaka, holesterola, sladkorja in analiza telesne mase.

