

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

»Le zdravo podjetje je lahko uspešno podjetje«

v SREDO, 14. oktobra 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 - Higieniski ukrepi za preprečevanje širjenja koronavirusa v podjetjih, Simona Perčič, dr.med., spec.javnega zdravja
- 10:45 - 11:00 - Odmor
- 11:00 – 11:45 - Prehranski vidik - načrtovanje prehrane in upoštevanje prehranskih smernic, doc. dr. Mojca Stubelj, UP FVZ
- 11:45 – 12:30 – Mišično skeletni vidik - ergonomskih prilagoditvah delovnih mest in gibalni aktivnosti za preprečevanje mišično skeletnih težav, doc. dr. Matej Voglar, UP FVZ

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 njihovemu 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.

SIMONA PERČIČ, dr.med., spec.javnega zdravja: Novi koronavirus ali kakor so ga poimenovali SARS-CoV-2 je ustavil svet. V predavanju vam bomo osvetlili na kakšnih temeljih, o vedenju virusa, so nastali higienski ukrepi, kako jih v realnem svetu lahko upoštevamo in se dotaknili dejstva, kaj nas čaka v prihodnosti.

Število mest je omejeno. V kolikor zaradi razmer COVID-19 delavnice ne bomo mogli izvesti v učilnici, bo delavnica potekala preko ZOOM-a. Prijavljene bomo o načinu izvedbe delavnice obvestili pravočasno.

Prijave na delavnico zbiramo najkasneje **do torka, 13.10.2020 oz. do zapolnitve mest** preko [spletne prijavnice](#).

Dodatne informacije lahko dobite po tel.: 05/ 662 58 34 oz. po e-pošti:
spot.obalnokraske@gmail.com.