

# Záleží Ti na živote?

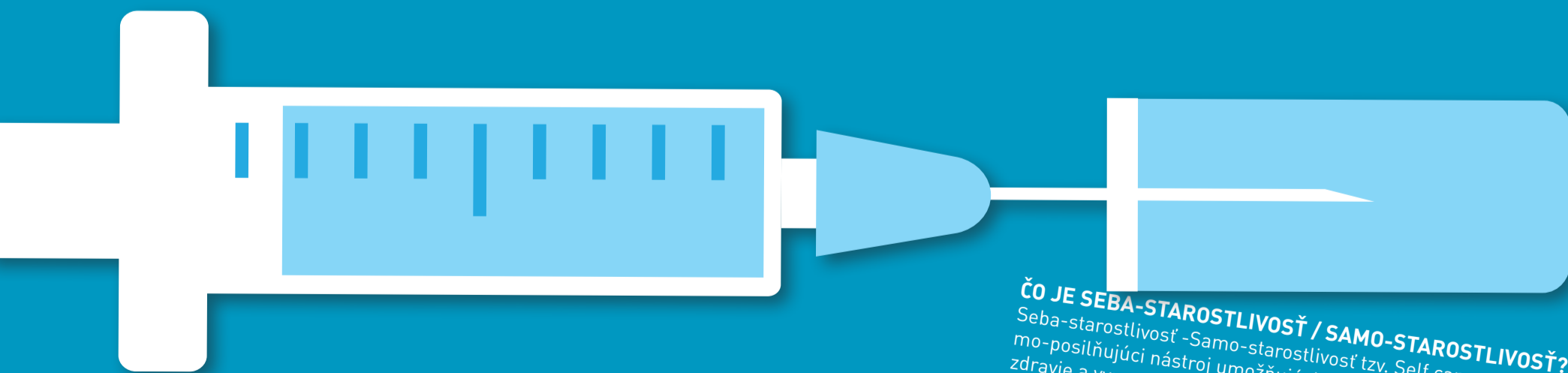
**SCwE**

Self-Care Week Europe

18 - 24 November 2019

Powered by SCiE [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

## Podpor samostarostlivost'

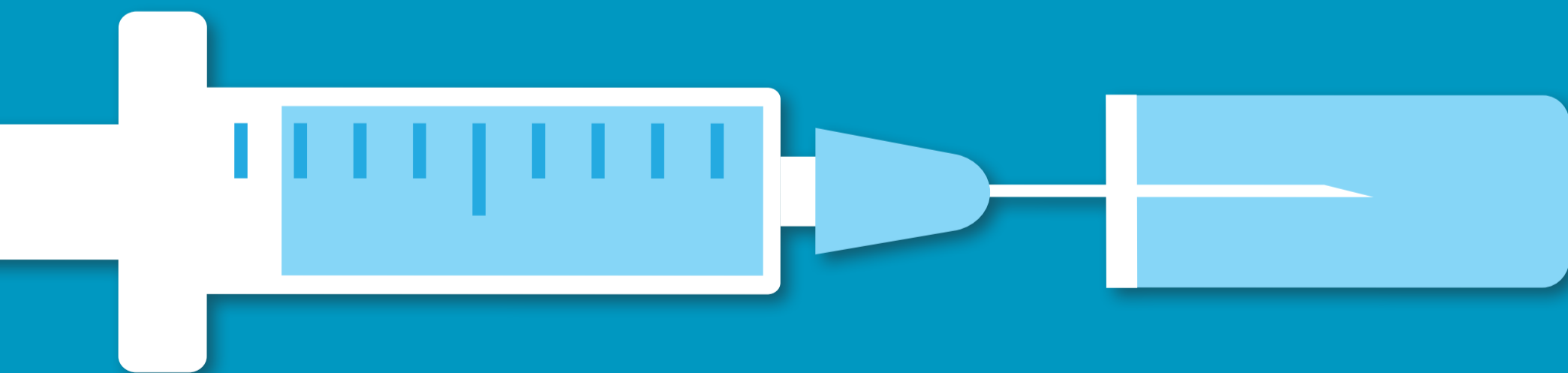


**ČO JE SEBA-STAROSTLIVOSŤ / SAMO-STAROSTLIVOSŤ?**  
Seba-starostlivosť -Samo-starostlivosť tzv. Self care : „je samo-posilňujúci nástroj umožňujúci ľuďom udržiavať si vlastné zdravie a vyrovnat' sa s chorobou alebo rôznymi druhmi zdravotných oslabení fyzického aj duševného rázu. Self care podporuje zvýšenie úrovne zdravotnej gramotnosti, ako aj optimálne a včasné využívanie dostupných zdravotníckych služieb. Self care zároveň umožňuje vyhnúť sa úplnej závislosti na zdravotníckych službách hlavne v prípadoch menej závažných ochorení.

# Samostarostlivosť?

Viac informácií  
nájdete na: [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

Daj sa  
zaočkovať  
proti  
chrípke



## SCwE

Self-Care Week Europe  
18 - 24 November 2019  
Powered by SCiE [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

# Záleží Ti na živote?


**SCwE**

Self-Care Week Europe

18 - 24 November 2019

Powered by SCiE [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

## Podpor samostarostlivost'



**ČO JE SEBA-STAROSTLIVOSŤ / SAMO-STAROSTLIVOSŤ?**  
Seba-starostlivosť -Samo-starostlivosť  
tzv. Self care : „je samo-posilňujúci  
nástroj umožňujúci ľuďom udržiavať si  
vlastné zdravie a vyrovnať sa s choro-  
bou alebo rôznymi druhmi zdravotných  
oslabení fyzického aj duševného rázu.  
Self care podporuje zvýšenie úrovne  
zdravotnej gramotnosti, ako aj opti-  
málne a včasné využívanie dostupných  
zdravotníckych služieb. Self care  
zároveň umožňuje vyhnúť sa úplnej  
závislosti na zdravotníckych službách  
hlavne v prípadoch menej závažných  
ochorení.

# Samostarostlivosť?

Viac informácií  
nájdete na: [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

Umývajte  
si ruky  
mydlom



## SCwE

Self-Care Week Europe

18 - 24 November 2019

Powered by SCiE [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

# Záleží Ti na živote?

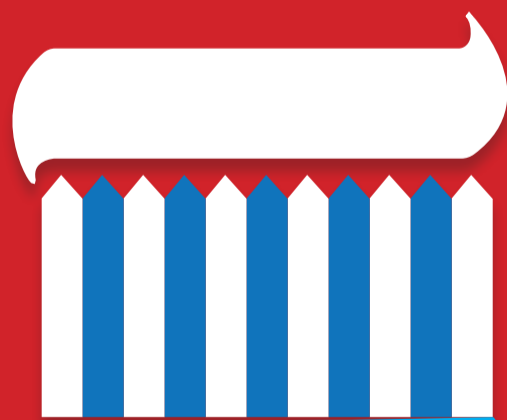
**SCwE**

Self-Care Week Europe

18 - 24 November 2019

Powered by SCiE [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

## Podpor samostarostlivost'



**ČO JE SEBA-STAROSTLIVOSŤ / SAMO-STAROSTLIVOSŤ?**  
Seba-starostlivosť -Samo-starostlivosť tzv. Self care : „je samo-posilňujúci nástroj umožňujúci ľuďom udržiavať si vlastné zdravie a vyrovnat' sa s chorobou alebo rôznymi druhmi zdravotných oslabení fyzického aj duševného rázu. Self care podporuje zvýšenie úrovne zdravotnej gramotnosti, ako aj optimálne a včasné využívanie dostupných zdravotníckych služieb. Self care zároveň umožňuje vyhnúť sa úplnej závislosti na zdravotníckych službách hlavne v prípadoch menej závažných ochorení.

# Samostarostlivosť?

Viac informácií  
nájdete na: [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

Čisté zuby  
zvýrazňujú  
Tvoj úsmev



## SCwE

Self-Care Week Europe

18 - 24 November 2019

Powered by SCiE [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

# Záleží Ti na živote?

**SCwE**

Self-Care Week Europe

18 - 24 November 2019

Powered by SCiE [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

## Podpor samostarostlivost'



**ČO JE SEBA-STAROSTLIVOSŤ / SAMO-STAROSTLIVOSŤ?**  
Seba-starostlivosť -Samo-starostlivosť tzv. Self care : „je samo-posilňujúci nástroj umožňujúci ľuďom udržiavať si vlastné zdravie a vyrovnat' sa s chorobou alebo rôznymi druhmi zdravotných oslabení fyzického aj duševného rázu. Self care podporuje zvýšenie úrovne zdravotnej gramotnosti, ako aj optimálne a včasné využívanie dostupných zdravotníckych služieb. Self care zároveň umožňuje vyhnúť sa úplnej závislosti na zdravotníckych službách hlavne v prípadoch menej závažných ochorení.

# Samostarostlivosť?

Viac informácií  
nájdete na: [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

Vytvor si  
vlastnú  
bezpečnosť  
potravin



**SCwE**

Self-Care Week Europe

18 - 24 November 2019

Powered by SCiE [www.scie.eu](http://www.scie.eu)



# Záleží Ti na životě?

**SCwE**

Self-Care Week Europe

18 - 24 November 2019

Powered by **SCiE** [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

## Podpor samostarostlivost'



**ČO JE SEBA-STAROSTLIVOSŤ / SAMO-STAROSTLIVOSŤ?**  
Seba-starostlivosť - Samo-starostlivosť tzv. Self care : ..je sa-  
mo-posilňujúci nástroj umožňujúci ľuďom udržiavať si vlastné  
zdravie a vyrovnáť sa s chorobou alebo rôznymi druhmi zdravot-  
ných oslabení fyzického aj duševného rázu. Self care podporuje  
zvýšenie úrovne zdravotnej gramotnosti, ako aj optimálne a  
včasné využívanie dostupných zdravotníckych služieb. Self care  
zároveň umožňuje vyhnúť sa úplnej závislosti na zdravotníckych  
službách hlavne v prípadoch menej závažných ochorení.

# Samostarostlivosť?

Viac informácií  
nájdete na: [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

Urob si čas  
pre svoje  
duševné  
zdravie



**SCwE**  
Self-Care Week Europe  
18 - 24 November 2019  
Powered by **SCiE** [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

# Záleží Ti na živote?

**SCwE**

Self-Care Week Europe

18 - 24 November 2019

Powered by **SCiE** [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

## Podpor samostarostlivost'



### CO JE SEBA-STAROSTLIVOST' / SAMO-STAROSTLIVOST'?

Seba-starostlivost' -Samo-starostlivost' tzv. Self care : „je samo-posilnuci nástroj umožnujuci lidem udrživat' si vlastné zdravie a vyrovnat' sa s chorobou alebo rôznymi druhmi zdravotných oslabení fyzického aj duševného rázu. Self care podporuje zvýšenie úrovne zdravotnej gramotnosti, ako aj optimálne a včasné využívanie dostupných zdravotníckych služieb. Self care zároveň umožnuje vyhnúť sa úplnej závislosti na zdravotníckych službách hlavne v prípadoch menej závažných ochorení.

# Samostarostlivosť?

Viac informácií  
nájdete na: [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

Nájdí  
správnu  
rovnováhu  
medzi prácou  
a osobným  
životom



**SCwE**  
Self-Care Week Europe  
18 - 24 November 2019  
Powered by **SCiE** [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

# Záleží Ti na živote?

## Podpor samostarostlivost'

**SCwE**

Self-Care Week Europe

18 - 24 November 2019

Powered by SCiE [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

**ČO JE SEBA-STAROSTLIVOSŤ / SAMO-STAROSTLIVOSŤ?**  
Seba-starostlivosť - Samo-starostlivosť tzv. Self care : „je samo-posilňujúci nástroj umožňujúci ľuďom udržiavať si vlastné zdravie a vyrovnať sa s chorobou alebo rôznymi druhmi zdravotných oslabení fyzického aj duševného rázu. Self care podporuje zvýšenie úrovne zdravotnej gramotnosti, ako aj optimálne a včasné využívanie dostupných zdravotníckych služieb. Self care zároveň umožňuje vyhnúť sa úplnej závislosti na zdravotníckych službách hlavne v prípadoch menej závažných ochorení.



# Samostarostlivosť?

Viac informácií  
nájdete na: [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

Využi pomoc  
svojej  
komunity  
pri starostlivosti  
o svoje  
zdravie



**SCwE**

Self-Care Week Europe  
18 - 24 November 2019  
Powered by SCiE [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

# Záleží Ti na živote?

# Podpor samostarostlivost'

**SCwE**

Self-Care Week Europe

18 - 24 November 2019

Powered by SCiE [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

## ČO JE SEBA-STAROSTLIVOSŤ / SAMO-STAROSTLIVOSŤ?

Seba-starostlivosť -Samo-sta-  
rostlivosť tzv. Self care : ..je sa-  
mo-posilňujúci nástroj umožňujúci  
ľuďom udržiavať si vlastné zdravie  
a vyrovnať sa s chorobou ale-  
bo rôznymi druhmi zdravotných  
oslabení fyzického aj duševného  
rázu. Self care podporuje zvýšenie  
úrovne zdravotnej gramotnosti, ako  
aj optimálne a včasné využívanie  
dostupných zdravotníckych služieb.  
Self care zároveň umožňuje vyhnúť  
sa úplnej závislosti na zdravot-  
níckych službách hlavne v prípa-  
doch menej závažných ochorení.



# Samostarostlivosť?

Viac informácií  
nájdete na: [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

# Meraj si svoj krvný tlak



## SCwE

Self-Care Week Europe  
18 - 24 November 2019

Powered by SCiE [www.scie.eu](http://www.scie.eu)



# Záleží Ti na živote?

**SCwE**

Self-Care Week Europe

18 - 24 November 2019

Powered by SCIE [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

## Podpor samostarostlivosť

# ZZZ

### ČO JE SEBA-STAROSTLIVOSŤ / SAMO-STAROSTLIVOSŤ?

Seba-starostlivosť - Samo-starostlivosť tzv. Self care : „je samo-posilňujúci nástroj umožňujúci ľuďom udržiavať si vlastné zdravie a vyrovnať sa s chorobou alebo rôznymi druhmi zdravotných oslabení fyzického aj duševného rázu. Self care podporuje zvýšenie úrovne zdravotnej gramotnosti, ako aj optimálne a včasné využívanie dostupných zdravotníckych služieb. Self care zároveň umožňuje vyhnúť sa úplnej závislosti na zdravotníckych službách hlavne v prípadoch menej závažných ochorení.

# Samostarostlivosť?

Viac informácií  
nájdete na: [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

Relaxuj  
pred  
spánkom



**SCwE**

Self-Care Week Europe  
18 - 24 November 2019

Powered by SCiE [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

# Záleží Ti na živote?

**SCwE**

Self-Care Week Europe

18 - 24 November 2019

Powered by SCIE [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

## Podpor samostarostlivost'



### ČO JE SEBA-STAROSTLIVOSŤ / SAMO-STAROSTLIVOSŤ?

Seba-starostlivosť - Samo-starostlivosť tzv. Self care : „je samo-posilňujúci nástroj umožňujúci ľuďom udržiavať si vlastné zdravie a vyrovnať sa s chorobou alebo rôznymi druhmi zdravotných oslabení fyzického aj duševného rázu. Self care podporuje zvýšenie úrovne zdravotnej gramotnosti, ako aj optimálne a včasné využívanie dostupných zdravotníckych služieb. Self care zároveň umožňuje vyhnúť sa úplnej závislosti na zdravotníckych službách hlavne v prípade menej závažných ochorení.

# Samostarostlivosť?

Viac informácií  
nájdete na: [www.scie.eu](http://www.scie.eu)

Vychutnaj  
si svoj  
pohyb



## SCwE

Self-Care Week Europe

18 - 24 November 2019

Powered by SCiE [www.scie.eu](http://www.scie.eu)