

## Prijavnica za pogovorne skupine ZDSGS,

ki se prijavljajo v sodelovanje v programu  
*Pazi nase in (po)skrbi zase*

Ime skupine:

Kraj in čas srečanj:

Število članov skupine:

Ime društva/organizacije, v katero mrežo je vključena skupina na lokalni ravni:

Ime in priimek voditelja:

Domač naslov voditelja:

E-naslov:

Telefonska številka:

Datum:

Podpis:

## Prijavnica za individualno zainteresirane

Ime in priimek:

Domač naslov:

E-naslov:

Telefonska številka:

Datum:

Podpis:

## Nosilec programa

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije,  
Partizanska c. 12, 2000 Maribor

☎ 02/234 75 70

✉ zveza@skupine.si

🏠 www.skupine.si

Poslanstvo Zveze je ustvarjanje pogojev in možnosti za kakovostno življenje starih ljudi na področju medčloveških odnosov in medgeneracijskega povezovanja ter priprava srednje generacije na lastno starost.

## Partner programa

Zdravstveni dom Dr. Adolfa Drolca Maribor  
Zdravstveno vzgojni center (ZVC),  
Ulica talcev 9, 2000 Maribor

☎ 02/22 86 301

✉ natasa.vidnar@zd-mb.si

🏠 www.zd-mb.si

Z zdravstveno vzgojnimi delavnicami in projekti promocije zdravja pomagajo pacientom, da razvijejo zdrav življenjski slog ter samozadovoljstvo in predstavljajo osnovno pomagalo, da se pacienti seznanijo z zdravim načinom življenja in odločijo za spremembo.

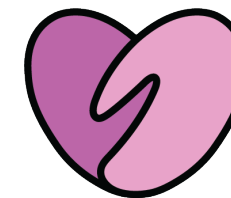
## Program/projekt sofinancira

Republika Slovenija | Ministrstvo za zdravje;  
Dober tek Slovenija, Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025;  
Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije;  
Zdravstveni dom Dr. Adolfa Drolca Maribor.



V letih 2017-2019, Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, v sodelovanju z Zdravstvenim domom Dr. Adolfa Drolca Maribor, izvaja

## PROGRAM



## Pazi nase in (po)skrbi zase

Program "Pazi nase in (po)skrbi zase" predstavlja sklop aktivnosti namenjenih preprečevanju poglobljanja krhkosti pri starejših odraslih, s poudarkom na ustrezni prehrani, telesnih vajah, primerih dobrih praks.

Namenjen je starejšim odraslim, članom skupin starih ljudi za samopomoč kot tudi širši zainteresirani javnosti.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK  
Slovenija

"Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS. Projekt / program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano."

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025

Program Pazi nase in (po)skrbi zase je namenjen preprečevanju poglobljanja krhkosti pri starostnikih in vključuje vsebine o ustrezni prehrani, telesnih vajah, primerih dobrih praks, s poudarkom na ohranjanju mišične in kostne mase.

## Kaj pridobite s sodelovanjem v programu

- Seznanite se s problematiko poglobljanja krhkosti pri starejših odraslih ter spoznate strategije, ki pomembno prispevajo k preprečevanju poglobljanja krhkosti;
- Nova znanja o ustrezni prehrani, telesnih vajah, primerih dobrih praks, ki jih imajo naše kosti rade;
- Spoznate strokovne usmeritve in razvijete veščine za varno gibanje (s poudarkom na vajah za ravnotežje, koordinacijo, preprečevanje padcev);
- Pogovorna skupina prejme priročnik/brošuro in promocijske zapestnice, kot opomnik za redno gibanje vsak dan;
- Zainteresirani starejši odrasli v medgeneracijskih društvih in centrih se lahko udeležijo predavanj z delavnico, ki bodo potekale v letu 2018 v Mariboru, v Polzeli in na lokaciji v Osrednji Sloveniji, na osnovi predhodnega dogovora do zapolnitve mest.

## Aktivnosti v programu

- Odločitev za sodelovanje v programu;
- Pridobitev strokovnih znanj o ustrezni prehrani, telesnih vajah, primerih dobrih praks, s poudarkom na ohranjanju mišične in kostne mase;
- Osvojitev novih znanj in krepitev veščin na področju gibanja in telesnih vaj, primernih za starejše odrasle, s poudarkom na vajah za ravnotežje, koordinacijo, preprečevanje padcev;
- Usmerjen prenos osvojenih znanj in telesnih vaj v pogovorne skupine, ki jih voditelji tedensko vodijo (skupine);
- Ustvarjanje prostora in časa v pogovornih skupinah z namenom (skupine):
  - izvajanja telesnih vaj;
  - izvedbe pogovornih tem o ustrezni prehrani, s poudarkom na ohranjanju mišične in kostne mase;
- Beleženje aktivnosti v pogovornih skupinah v programu Pazi nase in (po) skrbi zase in posredovanje le-teh na sedež ZDSGS.

## Kam poslati prijavnico

Če ste se odločili za sodelovanje v programu *Pazi nase in (po) skrbi zase* prosim izpolnite prijavnico, ki je del te zloženke.

Izpolnjeno prijavnico predajte na **Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije (ZDSGS)**:

### ■ OSEBNO

### ■ PO POŠTI



Partizanska 12, 2000 Maribor

### ■ PO E-POŠTI



zveza@skupine.si

Osebni podatki bodo uporabljeni zgolj za potrebe sodelovanja v programu *Pazi nase in (po)skrbi zase*.

Publikacijo je pripravila Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije v okviru izvajanja projekta "Pazi nase in (po)skrbi zase". Vse pravice pridržane.