



Pazi nase in (po)skrbi zase

25. 4. 2018, OD 10. DO 15. URE. USPOSABLJANJE V PROGRAMU PAZI NASE IN (PO)SKRBI ZASE

Dragi prostovoljci, voditelji skupin!

Veseli nas, da ste se vi in člani vaše skupine odločili za sodelovanje v programu Pazi nase in (po)skrbi zase.

Program je namenjen vsem vam, ki želite s primernim gibanjem, prehrano in zdravim življenjskih slogom prispevati k upočasnitvi upada mišične in kostne mase v starosti.

Vsebina usposabljanja in izobraževanja tega dne:

1. gibanje za starejše odrasle;
2. primerna prehrana za starejše odrasle;
3. predstavitev primerov dobrih praks za starejše odrasle;
4. predstavitev načina dela v skupinah v obdobju od septembra 2018 do junija 2019;

Prijave zbiramo do 20. 4. 2018 na kontakt ZDSGS.

Vabilo velja za oba voditelja skupine.

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



Pazi nase in (po)skrbi zase



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



KJE?

Maribor,

Dnevni center
aktivnosti za starejše
TOTI DCA

Gorkega ulica 34



**Za odmor in malico
bo poskrbljeno.**

**Udeleženci boste
prejeli PRIROČNIK za
potrebe samostojnega
dela v skupini kot tudi
individualno doma.**

ZDSGS

Partizanska cesta 12,
2000 Maribor
zveza@skupine.si

02/ 234 75 70

https://www.skupine.si/pazi_nase_in_poskrbi_zase/