



Pazi nase in (po)skrbi zase

17. 5. 2018, OD 9.30 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;

Potrditev udeležbe na omenjeno usposabljanje zbiramo do 14. 5. 2018 na kontakt ZDSGS, zveza@skupine.si, 02/234 75 70.

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



DÓBER TEK
Slovenija

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



KJE?

Polzela,
Kulturni dom na
Polzeli
(mala dvorana)
Glavni trg 2



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/