

VABILO

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, v okviru programa

Aktivna starost in psihosocialna podpora starejšim
organizira delavnico z naslovom:

»OHRANJANJE RAVNOTEŽJA IN PREPREČEVANJE PADCEV V STAROSTI«

Padci so nevarni v vsakem obdobju življenja, za starejšega človeka pa lahko imajo že na videz povsem nedolžni padci hude posledice in lahko trajno prekinejo samostojno življenje.

Ljudje lahko sami veliko naredimo za preprečevanje padcev in s tem za zdravje. Najcenejši in najbolj učinkovit ukrep za preprečevanje padcev je telesna dejavnost z vajami za pridobivanje moči, prožnosti in ravnotežja.

Delavnico s praktičnimi vajami bo v sodelovanju z Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije izvedel mag. kineziologije Tomaž Crnjac iz Zdravstvenega doma Maribor – Centra za krepitev zdravja.

Kdaj: torek 10. 10. 2023 od 11.30 do 13.00

**Kje: prostori DRUŠTVA TOTI DCA, Partizanska cesta 12,
Maribor**

Prisrčno vabljeni!

Zaradi lažje organizacije in izvedbe dogodka prosimo, da se zainteresirani udeleženci prijavijo do petka 6. 10. 2023, na naslov: jasmina.vrecko@skupine.si ali telefon 031 615 121.

Strokovna služba ZDSGS