

**PRIJAVNICA ZA VODITELJE SKUPIN,
ki se prijavljajo v sodelovanje
v Programu (Z)migaj se!**

Ime skupine: _____

Kraj in čas srečanj: _____

Število članov skupine: _____

Ime društva/organizacije, kamor je skupina
vključena na lokalni ravni:

Ime in priimek voditelja:

Naslov voditelja:

E-naslov: _____

Telefon: _____

datum: _____

podpis: _____



Nosilec projekta:

**Zveza društev za socialno gerontologijo
Slovenije, Partizanska c. 12, 2000
Maribor, 02/234 75 70,
zveza@skupine.si
www.skupine.si**

**Zveza društev za socialno gerontologijo
Slovenije** je samostojna, prostovoljska,
neprireditna in nevladna humanitarna
organizacija.

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.

Projekta sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

**ZVEZA
DRUŠTEV
ZA SOCIALNO
GERONTOLOGIJO
SLOVENIJE**



**Z
D
S
G
S**

**Program
Z varnim gibanjem in primerno
prehrano za zdravje upokojencev**

kratek naslov: **(Z)migaj se!**

predstavlja sklop aktivnosti
s področja krepitve zdravega življenjskega
sloga in je namenjen upokojencem, članom
skupin Starih ljudi za samopomoč.

**S programom (Z)migaj se!
želimo prispevati k večji
ozaveščenosti upokojencev,
članov skupino pomenu
zdravega življenjskega sloga,
zdrave prehrane ter o
pomenu vključevanja gibanja
v vsakodnevne aktivnosti.**

Kaj pridobite vi in vaši člani skupine s sodelovanjem v Programu (Z)migaj se!

- Možnost sodelovanja v pilotni skupini pogovornih skupin, od januarja do junija 2016;
- Nova znanja o zdravem življenjskem slogu, o zdravi prehrani in gibanju;
- Spoznavanje strokovnih usmeritev in razvijanje veščin za varno gibanje, z namenom vključevanja le-tega v vsakodnevno življenje;
- Vsaka skupina prejme brošuro in zapestnice z naslovom (Z)migaj se, kot opomnik za redno gibanje vsak dan.

Aktivnosti v programu (Z)migaj se! obsegajo:

- Odločitev voditeljev pogovorne skupine za sodelovanje v programu;
- Pridobitev strokovnih znanj o zdravem življenjskem slogu, zdravi prehrani in pomenu gibanja v vsakodnevnem življenju;
- Pridobitev novih znanj in krepitev veščin na področju gibanja in telesnih vaj, primernih za starejše;
- Usmerjen prenos osvojenih znanj v pogovorne skupine, ki jih voditelji tedensko vodijo;
 - izvajanja priporočenih telesnih vaj;
 - izvedbe pogovornih tem o zdravem življenjskem slogu, zdravi prehrani ter o pomenu gibanja;
 - izmenjave izkušenj, vtisov in pričakovanj nanašajoč se na zdrav življenjski stil v starosti kot tudi širše.
- Beleženje aktivnosti v pogovornih skupinah v programu (Z)migaj se in posredovanje le-teh na sedež ZDSGS.

**Če ste odločili za
sodelovanje v Programu
(Z)migaj se! prosim
izpolnite prijavnico, ki je
del te zloženke.**

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

- osebno;

- po pošti:
Partizanska 12, Maribor

- po e-pošti:
zveza@skupine.si

Osebni podatki bodo uporabljeni zgolj
za potrebe sodelovanja v
Programu (Z)migaj se!