



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, tel. 02/ 234 75 70 ali zveza@skupine.si

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."



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

ZVEZA
DRUŠTEV
ZA SOCIALNO
GERONTOLOGIJO
SLOVENIJE



Pazi nase in (po)skrbi zase

DOBER 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/