

S programom (Z)migaj sei želimo prispevati k večji ozaveščenosti upokoјencev, članov skupino pomenu zdravega življenjskega sloga, zdrave prehrane ter o pomenu vključevanja gibanja v vsakodneвне aktivnosti.

Aktivnosti v programu (Z)migaj sei 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 večščin na področju gibanja in telesnih vaj, primernih za starejše;
 - Usmerjen prenos osvojenih znanj v pogovorne skupine, ki jih voditelji tedensko vodijo;
 - Ustvarjanje prostora in časa v pogovornih skupinah z namenom:
 - 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 sei in posredovanje le-teh na sedež ZDSCG.
- Možnost sodelovanja v pilotni skupini pogovornih skupin, od januarja do junija 2016;
 - Nova znanja o zdravem življenjskem slogu, o zdravi prehrani in gibanju;
 - Špoznavanje strokovnih usmeritev in razvijanje veščin za varno gibanje, z namenom vključevanja le-tega v vsakodneвно življenje;
 - Vsaka skupina prejme brošuro in zapestnice z naslovom (Z)migaj sei, kot opomnik za redno gibanje vsak dan.

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

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

- osebno;
- po pošti:
Partizanska 12, Maribor
- po e-pošti:
zveza@skupine.si

Osební podatki bodo uporabljeni zgolj za potrebe sodelovanja v Programu (Z)migaj sei