



Pazi nase in (po)skrbi zase

7. 6. 2018, OD 9.00 DO 15. URE. USPOSABLJANJE V PROGRAMU PAZI NASE IN (PO)SKRBI ZASE

Drage prostovoljke, voditeljice skupin!

V Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije organiziramo **predavanja z delavnicami** v programu Pazi nase in (po)skrbi zase. Program je namenjen vsem vam, ki si želite s primernim gibanjem, prehrano in zdravim življenjskim slogom prispevati k upočasnitvi upada mišične in kostne mase v starosti. Zanje pa boste lahko uporabile tudi pri delu v skupini starih ljudi za samopomoč. Povabite še koga zraven, je odprto za širšo javnost, vendar so potrebne prijave na spodnji kontakt.

Vsebina usposabljanja in izobraževanja tega dne:

1. Predstavitve programa / projekta – Petra Cerinšek, vodja programa Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije;
2. Gibanje za starejše odrasle – Vesna Rauter, prof. športa na Medicinski fakulteti v Mariboru;
3. Primerna prehrana za starejše odrasle; Anja Fošnarič, mag. varne prehrane in nutricionistka;
4. Predstavitve načina dela v skupinah v obdobju od septembra 2018 do junija 2019.

Potrditve udeležbe na omenjeno usposabljanje zbiramo do 4. 6. 2018 na kontakt ZDSGS, tel. 02/ 234 75 70 ali zveza@skupine.si

Prijazno vabljeni! 😊

"Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS. Projekt /program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano."

REPUBLICA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Pazi nase in (po)skrbi zase



DOBER TEK
Slovenija

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



KJE?

**Logatec,
Dom Marije in Marte
(velika dvorana)
Šolska pot 1**



**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/