

VABIMO VAS NA POSVET

»DEJAVNA STAROST«

ki bo 31.3.2012, s pričetkom ob 10.00 uri,
v Razvojno izobraževalnem centru Novo mesto
(Planet TUŠ, Topliška cesta 2)



SREČANJE JE NAMENJENO PROMOCIJI ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA IN DEJAVNEGA STARANJA.

Prijave in dodatne informacije: mojca.koligar@sportna-unija.si

KLJUČNE TEME:

- POT H KREPITVI ZDRAVJA
- DEJAVNA STAROST
- VIDIKI ZDRAVJA:
TELESNO, DUŠEVNO, SOCIALNO IN DUHOVNO

**Bodite del dejavnega staranja.
Pridružite se nam.**

VABIMO VAS, DA SI V NADALJEVANJU PREBERETE PROGRAM IN SVOJO UDELEŽBO POTRDITE NA EMAIL NASLOVU: info@sportna-unija.si,
NAJPOZNEJE do 26.3.2012

PROGRAM POSVETA »DEJAVNA STAROST«

10:00 - 10:15: Otvoritev in predstavitev dejavnosti ter ponudbe ŠUS.

10:15 - 10:30: POT H KREPITVI ZDRAVJA (determinante zdravja) z vidika javnega zdravja (Ema Mesarič).

10:30 - 10:45: DEJAVNA STAROST (ang.: active ageing) - kaj je to? (mag. Miroljub Jakovljevič).

11:00 - 12:00: TELESNO ZDRAVJE

- Telesna vadba: koristi in tveganja, ocenjevanje telesne pripravljenosti, oblikovanje programa funkcijske telesne vadbe (dr. Primož Pori in mag. Miroljub Jakovljevič):
- Zdrava prehrana (Ema Mesarič)

12:00 - 13:00: DUŠEVNO, SOCIALNO IN DUHOVNO ZDRAVJE

13:00 – 13:30: RAZPRAVA

15:00 – 17:00: DEMONSTRACIJE (vstopnica - 10 EUR)

- Ocenjevanja telesne pripravljenosti (dr. Primož Pori in mag. Miroljub Jakovljevič)
- Telesna vadba na stolu (dr. Primož Pori)
- Merjenje krvnega tlaka, krvnega sladkorja, krvnih maščob, indeksa telesne mase, obsega trebuha (Ema Mesarič)

Športna unija si pridružuje pravico do spremembe in dopolnitve programa.

Moderator: Rado Trifkovič

