

Kaj lahko za svoje zdravje naredimo sami? Kaj moramo vedeti o delovanju našega organizma, o pravilni vadbi in pravilni prehrani? Kako poskrbeti za svoje zdravje in pravilno telesno aktivnost ob zahtevah sodobnega časa, ko vse več časa preživimo na delovnem mestu? Kaj lahko naredi delodajalec, kaj zaposleni? O vsem tem in še več na **celodnevni, brezplačni delavnici za predstavnike NVO**, ki jih organiziramo v Ljubljani, Slovenj Gradcu in Novem mestu. Delavnice so med seboj logično povezane in se smiselno nadgrajujejo.

Vabimo vas na usposabljanje: Moje telo - moja modrost

Termin: sobota, 18. maj, 2013, 9:00 – 16:00

Lokacija: Športni park Portoval, Topniška cesta 4, 8000 Novo mesto

Št. udeležencev: 20

Kotizacija: Brezplačno za predstavnike NVO

Rok prijave: do 12. 5. 2013, oziroma do zapolnitve mest

Predavatelj: Doc. dr. sc. Jernej Pajek, dr. med

Doc. dr. sc. Jernej Pajek, dr. med, zdravnik specialist internist je zaposlen na kliničnem oddelku za nefrologijo v univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana ter deluje kot učitelj na medicinski fakulteti pri predmetu interna medicina. Je strokovnjak s področja bolezni notranjih organov in se poglobljeno ukvarja z boleznimi uravnavanja (homeostaze) telesnih sistemov. Njegova aktivnost poleg delovnega kliničnega področja in pedagoškega dela obsega raziskovanje na področju bolezni ledvic in nadomestnega ledvičnega zdravljenja. V preteklosti je deloval tudi kot predavatelj na tečajih prve pomoči organiziranih s strani rdečega križa Slovenije in kot predavatelj področja zdravja in fiziologije pri zvezi za šport otrok in mladine Slovenije, Gimnastični zvezi Slovenije, Olimp d.o.o. in v Pilates holističnem centru. Predava na različnih znanstvenih in strokovnih srečanjih doma in po svetu.

Vabljeni predstavniki športnih društev, drugih NVO-jev in vseh, ki jih tovrstna tematika zanima!

Informacije in prijave: APGA@AMIS.NET, TELEFON: 051 616 009

VSEBINE / URNIK:

9:00 – 10:30 – Človekovo telo: sestava, delovanje in kako ustvarimo pogoje za razvoj bolezni

Predstavitve osnov anatomije in fiziologije človeškega telesa, ki so pomembne za razumevanje razvoja bolezni sodobnega življenja. Interaktiven pristop z utrjevanjem predhodnega znanja ter predstavitvijo najnovejših spoznanj na tem področju.

»Operacijo delno financira Evropska unija in sicer iz Evropskega socialnega sklada. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete Institucionalna in administrativna usposobljenost, prednostne usmeritve Spodbujanje razvoja nevladnih organizacij, civilnega in socialnega dialoga.«

10:30 – 10:45 – Odmor

10:45 – 12:15 – Bolezni sodobnega načina življenja

Sladkorna bolezen, zvečan krvni tlak, bolezni srca in ožilja, rak, degenerativne okvare gibalnega aparata: Kakšne so te bolezni, kdo je ogrožen in kakšni so principi zdravljenja, ki jih mora razumeti vsakdo.

12:15 – 12:45 – Kosilo

12:45 – 14:15 – Pomembnost pravilne prehrane

Smo to, kar jemo... Zakaj je pravilna prehrana v življenju posameznika tako zelo pomembna? Zakaj je moderna prehrana Slovencev neprimerna? Kaj lahko storimo sami in kaj bi morala storiti prehrabena industrija.

14:15 – 14:30 – Odmor

14:30 – 16:00 Osnove prve pomoči

Kako ravnati takrat ko pride do najhujšega: principi oživljanja in drugi ukrepi prve pomoči.

»Operacijo delno financira Evropska unija in sicer iz Evropskega socialnega sklada. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete Institucionalna in administrativna usposobljenost, prednostne usmeritve Spodbujanje razvoja nevladnih organizacij, civilnega in socialnega dialoga.«