



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA AJDOVŠČINA
ZA VAS PRIPRAVLJA

AKTIVNO DOPOLDNE

ZA ZDRAVO STARANJE

OTLICA - KOVK, 29.6.2023, DVORANA KS

VIPAVA, 4.7.2023, KINODVORANA

PODRAGA, 6.7.2023, KULTURNI DOM

GRADIŠČE PRI VIPAVI, 11.7.2023, DVORANA KS GRADIŠČE

GOČE, 13.7.2023, PROSTORI KS

PODNANOS, 18.7.2023, KULTURNI DOM

PREDMEJA, 30.6.2023, DOM KRAJANOV

SLAP, 20.7.2023, STARA ŠOLA

MANČE - LOŽE, 8.8.2023, STARA ŠOLA

LOZICE, 10.8.2023, STARA ŠOLA

ERZELJ, 16.8.2023, STARA ŠOLA

VRHPOLJE, 17.8.2023, PROSTORI KS

8.00 – 9.30 VADBA ZA STARANJE BREZ POŠKODB S TESTIRANJEM TELESNE PRIPRAVLJENOSTI; fizioterapevt in kineziolog

9.30 – 9.35 ČAS ZA ODDIH

9.35 – 10.25 ZMANJŠAJMO SRČNO – ŽILNO OGROŽENOST Z MERITVAMI KRVNEGA TLAKA IN HOLESTEROLA; diplomirana medicinska sestra

10.25 – 10.30 ČAS ZA ODDIH

10.30 – 11.00 SKRB ZA PREHRANO, SKRB ZA ZDRAVJE, dietetik

11.00 – 11.05 ČAS ZA ODDIH

11.05 – 12.00 OHRANJANJE ODNOSOV ZA ČUSTVENO ZDRAVJE STAREJŠIH; psiholog

UDELEŽBA JE BREZPLAČNA!

AKTIVNOSTI SO NAMENJENE OSEBAM STAREJŠIM OD 60 LET.

VABLJENI V NAŠO DRUŽBO!

