

# AKTIVNA JESEN ŽIVLJENJA

Kje? **MEDGENERACIJSKI CENTER ŠTIBLC**

Kdaj? **PRVO SREČANJE, V TOREK, 17.3.2020, OB 9.00-10.30**

Za koga? **ZA VSE UPOKOJENCE, STAREJŠE ODRASLE**



Kratek opis posameznih srečanj:

**Srečanje, 17.3.**

KREPITEV SPOMINA IN POZORNOSTI (psihologinja)  
VAJE ZA OGREVANJE (fizioterapevtka)  
SESTAVA ZDRAVEGA OBROKA (dietetičarka)

**Srečanje, 19.3.**

UMSKA IN TELESNA VADBA – POVEZAVA MISLI IN GIBANJA  
(fizioterapevtka, psihologinja)  
POVIŠAN KRVNI TLAK in SLADKOR KOT DEJAVNIKA  
TVEGANJA ZA ZDRAVJE + meritve krvnega tlaka in sladkorja  
v krvi (medicinski sestri)

**Srečanje, 24.3.**

TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI IN RAZLAGA  
REZULTATOV – 2 MIN TEST HOJE, TESTIRANJE GIBLJIVOSTI,  
MIŠIČNE MOČI... (fizioterapevtka, kineziologinja)

**Srečanje, 31.3.**

SPROSTITVENE IN RAZTEZNE VAJE ZA VSAK DAN  
(psihologinja, fizioterapevtka)

**4 srečanja**

**90 min**

psihologinja  
fizioterapevtka  
dietetičarka  
kineziologinja  
medicinski sestri

**OBVEZNE PRIJAVE NA:**

**03 758 17 38 ali**

**po e-pošti [ckz@zd-slovenskekonjice.si](mailto:ckz@zd-slovenskekonjice.si)**

**Ne pozabite na udobna oblačila  
in očala!**

**RES JE, DA NAS STARANJE UPOČASNI,  
AMPAK NAJ NAS NE ZAUSTAVI!**