



Občina Dobrova - Polhov Gradec

## VABILO NA ZAKLJUČNO DELAVNICO ZDRAVJE NA VSAKEM KORAKU

***Vabimo vas na zaključno delavnico Zdravje na vsakem koraku, ki bo v soboto, 17. februarja 2018, ob 10. uri na Dobrovi.***

KJE	KDAJ	KAJ
Plesna dvorana športne dvorane Dobrova		<b>Ohranjanje vitalnosti v zrelem obdobju</b>  Telo se z leti spreminja in z njim tudi njegove potrebe. Podučite se kakšna prehrana je primerna za ohranjanje vitalnosti v zrelem obdobju. Spoznajte konkretne in uporabne nasvete za pripravo jedilnika za osebo v zrelih letih ter nasvete, kako spremembe tudi izpeljati v praksi.
Športna dvorana Dobrova	od 10. do 12. ure	<b>Playness gibalno-razvojnica animacija</b> Playness animacija je gibalna in igriva zabava, pri kateri je v ospredje postavljeno gibanje, druženje, igra in uživanje. Otroci se preizkusijo v gibalnih aktivnostih, kot so plazenje, lazenje, skoki, vlečenje, meti in kotaljenje ter s tem krepijo moč, ravnotežje, koordinacijo, natančnost in hitrost. Z animacijo Playness otroci krepijo zaupanje v svoje telo in svojo gibalno pismenost, s čimer se večajo njihova samozavest, sproščenost in spoštljivost. Omogoči jim, da postajajo vztrajnejši in pogumnejši ter naučijo se reda in discipline. <i>*s seboj obvezno prinesite športno obuvalo ali copate</i>
		<b>Poslikava obraza</b>
		<b>Kreativna delavnica</b>

Po zaključku delavnic bo sledila podelitev priznanj stalnim udeležencem delavnic Zdravje na vsakem koraku.

Vljudno vabljeni!



Zdravje na vsakem koraku



Občina Dobrova - Polhov Gradec

## VABILO NA ZAKLJUČNO DELAVNICO ZDRAVJE NA VSAKEM KORAKU

***Vabimo vas na zaključno delavnico Zdravje na vsakem koraku, ki bo v soboto, 17. februarja 2018, ob 10. uri na Dobrovi.***

Na prireditvi bo sodelovala **Katja Simić**, diplomirana dietetičarka, ustanoviteljica Dietetik priporočila, sicer dolgoletna plesna pedagoginja in predavateljica. Z ustanovitvijo Dietetik priporočila, je oživila svojo vizijo o ozaveščanju ljudi glede zdrave prehrane in njenega pomena na organizem.

Z njo se bomo pogovarjali **o primerni hrani za ohranjanje vitalnosti**, dotaknili se bomo raznih področij kot kaj je zdrava (pre)hrana, pomembna hranila v zrelem obdobju, najpomembnejše zdravstvene tegobe in kako jih omiliti s pravilno prehrano, različne načine prehrane in njihov vpliv na ohranjanje zdravja,..

V času zaključne delavnice bo poskrbljeno tudi **za otroke**, saj bodo vzporedno potekale **športne in kreativne delavnice** zanje. Otrokom bo omogočeno tudi poslikava obraza z obraznimi barvami, ki so primerne za poslikavo obrazov otrok. Otroci si lahko sami izberejo temo poslikave.

Po zaključku delavnic bo sledila podelitev priznanj stalnim udeležencem delavnic Zdravje na vsakem koraku.



Zdravje na vsakem koraku