**„EDUKACIJOM DO ZDRAVLJA I KVALITETNIJEG ŽIVOTA“**

***(edukacije o aktivnostima koje udruga pruža, edukacije za zaposlenike i stručnjake udruge,******edukacije za zajednicu) od 27. ožujka do 4. travnja 2020. g.***

**Može doći do promjena… Neka predavanja mogu biti otkazana... ili promjenjeno vrijeme u istom danu**

**NAPOMINJEMO da intenzivno surađujemo s Domom zdravlja Centar Runjaninova, i Savjetovalištem za prehranu Grada Zagreba čiji zaposlenici će cijelo vrijeme boraviti na Sljemenu kao voditelji.**

**. – petak 27.03.**

* 12:00h – obrada korisnika, analiza sastava tijela, uzimanje anamneze, anketiranje korisnika (UPPT)
* 15:00h – „Uvod u pravilno vježbanje“ kineziolog mr.sc. H. Radašević, NZZJZ Andrija Štampar
* 17:15h – šetnje i hodanje sa štapovima po izboru, bazen

**. – subota 28.03. – nutricionističke radionice i individualna savjetovanja prema dogovoru**

* 7:30h - izmjera šećera, tlaka, kolesterola Nastavni zavod za javno zdravstvo Andrija Štampar
* 11:15h - vježbam sa Sonjom Biondić, bacc. physioth
* 15:15h - Kontrolirajte svoje misli i pokret u prirodi; B. Ranitović
* 17:15h – vježbanje ili plivanje

**. – nedjelja 29.03. – nutricionističke radionice i individualna savjetovanja prema dogovoru**

* 9:00hh - tjelesna aktivnost, pravilno vježbati sa Sonjom, bacc. physioth.
* 11:30h - vježbam sa Sonjom bacc. physioth
* 14:30h - Kontrolirajte svoje misli i pokret u prirodi; Boro Ranitović
* 17.15h - vježbam sa Sonjom bacc. physioth

**. – ponedjeljak 30.03. – nutricionističke radionice i individualna savjetovanja prema dogovoru**

* 09:30h – Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju „Srčana“ – kardio vježbe
* 11:30h – šetnje i hodanje sa štapovima po izboru, bazen
* 14:30h – šetnje i hodanje sa štapovima po izboru, bazen
* 17:15h – šetnje i hodanje sa štapovima po izboru, bazen

**. – utorak 31.03. – nutricionističke radionice i individualna savjetovanja prema dogovoru**

* 9:30 - plivanje, hodanje, po izboru
* 11:15h - predavanje „Debljina i dijabetes – što je prije?“; prof.dr.sc. Ž. Metelko, dijabetolog
* 14:30h - šetnje i hodanje sa štapovima po izboru, bazen
* 17:15h - šetnje i hodanje sa štapovima po izboru, bazen

**. – srijeda 01.04. – nutricionističke radionice i individualna savjetovanja prema dogovoru**

* 9.30h - vježbanje i predavanje „Promijenite životni stil: sjedite manje, živite duže i zdravije“; M. Škes, mag.educ.reh - (NZZJZ AŠ)
* 11:15 h - šetnje i hodanje sa štapovima po izboru, bazen
* 14:30h - šetnja, plivanje, korištenje fitness dvorane,
* 17:15h – šetnja, plivanje, korištenje fitness dvorane

**. – četvrtak 02.04. – nutricionističke radionice i individualna savjetovanja prema dogovoru**

* 9:00h - plivanje, hodanje, vježbanje po izboru
* 11:30h - Radionica Komunikologije, mr.sc Mirjana Burić-Moskaljov PRVI DIO
* 14:30h - plivanje, hodanje, vježbanje po izboru
* 17.15h - Radionica Komunikologije, mr.sc Mirjana Burić-Moskaljov DRUGI DIO

**. – petak 03.04. – nutricionističke radionice i individualna savjetovanja prema dogovoru**

* 09:30h - vježbanje, plivanje, aqua fitness, izaberi, promjeni, kombiniraj
* 11:15h – tjelesna aktivnost, kako pravilno vježbati
* 14:30h – šetnja, plivanje, korištenje fitness dvorane
* 17:15h - „Motivacija za promjene i redukciju tjelesne mase“ - psihologinja Ivana Sabol

**. – subota 04.04.**

* 7.30h - mjerenje arterijskog tlaka, kolesterola i šećera u krvi (NZZJZ), te vaganje uz analizu sastava tijela (UPPT) **…**

**Nazovite telefon 01/4560-400 Hotel Tomislavov dom**