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

***(edukacije o aktivnostima koje udruga pruža, edukacije za zaposlenike i stručnjake udruge,******edukacije za zajednicu) od 14 do 22 rujan 2018 g.***

**Neka predavanja mogu biti otkazana... ili promjenjeno vrijeme u istom danu**

**NAPOMINJEMO da intenzivno surađujemo s Domom zdravlja Centar Runjaninova, i magistra nutricionizma Beljan Savjetovališta o prehrani sa tehničarkom Tošić taj tjedan će biti na Sljemenu u funkciji voditeljica i savjetovanja nastavno slijedećih godinu dana**

**Očekujemo da će biti (u jednom razdoblju) prisutan psihijatar dr. Hrvoje Handl, bolnica Sv Ivan.. Zaklada Hrvatska kuća organizirati će „Oživi me“ pomoć pri zastoju srca**

**. – petak 14.09.**

* 12.00 dolazak 12,30 – „Uvod u pravilno vježbanje“ kineziolog mr.sc. H. Radašević, NZZJZ Andrija Štampar - izmjera šećera, tlaka, kolesterola Nastavni zavod za javno zdravstvo AŠ
* 14.45. obrada korisnika, analiza sastava tijela, uzimanje anamneze, anketiranje korisnika
* 17:15h - „Odnos prema hrani i potrebi za jelom“ Kristina Beljan, mag.nut.

**. – subota 15.09. – nutricionističke radionice i individualna savjetovanja prema dogovoru**

* 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 16.09. – 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 – vježbe ..plivanje ili šetanje

**. – ponedjeljak 17.09. – nutricionističke radionice i individualna savjetovanja prema dogovoru**

* 09:30h – Jadranka Dražić-Balov, bacc.physioth., Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju „Srčana“ – kardio vježbe
* 14:30h – šetnje i plivanje po izboru, ili terapija pokretom i plesom Tončica Šiško
* 17:45h – Šetnje, vježbanje ili „pričam priču“

**. – utorak 18.09. – nutricionističke radionice i individualna savjetovanja prema dogovoru**

* 9:30 - plivanje, hodanje, po izboru - Sonja
* 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 19.09. – 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 OBILJEŽAVANJE EUROPSKOG TJEDNA MOBILNOSTI - šetnje i hodanje sa štapovima po izboru, bazen sa Sonjom i M. Škes, NZZJZ AŠ
* 14:30h - šetnja, plivanje, korištenje fitness dvorane, po izboru sa Sonjom, bacc. physioth
* 17:15h – NASTAVAK KRETANJA plivanje, hodanje, vježbanje po izboru

**. – četvrtak 20.09. – nutricionističke radionice i individualna savjetovanja prema dogovoru**

* 9:00h - tjelesna aktivnost, pravilno vježbati sa Sonjom, bacc. physioth.
* 11:30h - Radionica Komunikologije, mr.sc Mirjana Burić-Moskaljov PRVI DIO
* 14:30h - plivanje, hodanje i vježbanje po izboru sa Sonjom, bacc. physioth
* 17.15h - Radionica Komunikologije, mr.sc Mirjana Burić-Moskaljov DRUGI DIO

**. – petak 21.09. – nutricionističke radionice i individualna savjetovanja prema dogovoru**

* 09:00 – škola disanja – Poliklinika za polesti dišnog sustava, dr. Alma Rožman, fizioterapeutkinje i VMS – vježbe disanja, mjerenje spirometri
* 11:15h – tjelesna aktivnost, pravilno vježbati sa Sonjom, bacc. physioth.
* 14:30h – predstavljanje aktivnosti „Sport za sve“ hodam sa štapovima - sa Sonjom, bacc. physioth
* 17:15h - MOTIVACIJA ZA PROMJENE „Izvor rješenja je u nama“, Ivan i Sonja

**. – subota 22.09.**

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

**Nazovite telefon 01/4560-400 Hotel ili 091/4828-237 Sonja Rezervirajte vaš boravak**