

**„EDUKACIJOM DO ZDRAVLJA I KVALITETNIJEG ŽIVOTA“**  
**10 dana do zdravlja..pokrenite se na sljemenu u ritmu zdravih koraka**  
**(edukacije o aktivnostima koje udruga pruža, edukacije za zaposlenike i stručnjake**  
**udruga, edukacije za zajednicu) od 28. svibnja do 03. lipnja 2017 g.**

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

**- nedjelja 28.05. prisutna mag nutricionizma Kristina Beljan**

- 12:00 h - dolazak korisnika, smještaj, ručak
- - analiza sastava tijela, uzimanje anamneze, anketiranje korisnika (UPPT)
- kontrola tlaka, šećera i kolesterola – medicinska škola Vrapče  
poslije ručka šetnja do 17.30 h
- 17.30 h - MOTIVACIJA ZA PROMJENE „Izvor rješenja je u nama“, Ivan i Sonja

**- ponedjeljak 29.05.**

- 09:30 h - 11,00h - Jadranka Dražić-Balov, bacc. physioth., Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju „Srčana“ – kardio vježbe
- 11:15 h – UČIMO KAKO I KADA VJEŽBATI šetnja, plivanje, korištenje fitness dvorane, po izboru sa Sonjom, bacc. physioth
- 14:30 h – tjelesna aktivnost, šetnja, plivanje sa Sonjom
- 17.30 h - Sanja Jelušić mag.nutricionizma – radionica tanjur pravilne prehrane

**- utorak 30.05.**

- 9:30 h do 11.00 - plivanje, hodanje, fitness sa Sonjom ,bacc. physioth
- 11:15 h - predavanje „Debljina i dijabetes – što je prije?“; prof.dr.sc. Ž. Metelko, dijabetolog
- 14:30 h do 17:00 h - šetnje i hodanje sa štapovima po VLASTITOM izboru
- 17:30 h - „Korištenje lijekova i dodataka hrani“ Iva Rudeš, mag. pharm. Gradska ljekarna Zagreb

**- srijeda 31.05.**

- 9.30 h do 11,00 h - vježbanje i predavanje „Promijenite životni stil: sjedite manje, živite duže i zdravije“; M. Škes, mag.educ.reh - (NZZJZ)
- 11:15 h - šetnja, plivanje, korištenje fitness dvorane, po izboru sa Sonjom, bacc. physioth
- 14:30 h - šetnja, plivanje, korištenje fitness dvorane, po izboru sa Sonjom, bacc. physioth
- 17:30 h - radionica „Kako se osloboditi od loših misli, navika i strahova- snaga promjene navika“, psihologinja I. Sabol

**- četvrtak 01.06.**

- 9:30 h do 11.00 h - plivanje, hodanje i vježbanje po izboru sa Sonjom bacc. physioth
- 11:15 h- Radionica Komunikologije, mr.sc Mirjana Burić-Moskaljov PRVI DIO
- 14:30 h - plivanje, hodanje i vježbanje po izboru sa Sonjom bacc. physioth
- 17:15 h - Radionica Komunikologije, mr.sc Mirjana Burić-Moskaljov DRUGI DIO

**- petak- 02.06.**

- 09:30 h – 11,00 h – „Uvod u pravilno vježbanje“- kineziolog mr sc H.Radašević ZZJZ Andrija Štampar;
- 11.15 h - hodam sa štapovima - sa Sonjom, bacc. Physioth ( po izboru)
- 14:30 h – hodam sa štapovima - sa Sonjom, bacc. physioth ( po izboru)
- 17:30 h - radionica iz nutricionizma i evaluacija događanja Sonja Njunjić i Kristina Beljan

**- subota: 03.06.**

- 7.30 h - 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**

**Osigurana je liječnica opće medicine kroz 24 h**

Uppt, 9. svibanj, 2017.