



DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA obvešča in vabi:
Nova skupina v občini Ribnica -
DOLENJA VAS

1000 gibov **1000 gibov**

PRIDRUŽITE SE NAM!

Vabljeni na jutranjo telovadbo „1000 gibov“!
-od 16. 3. 2022 od 7.30 – 8. ure (vsak delovnik)
-na igrišču za občinsko stavbo v DOLENJI VASI

zdravje v naravi
rekreacija
že 220 lokacij

gibanje **za vsakogar**
na prostem

www.solazdravje.com
drustvo.sola.zdravje@gmail.com

DÖBER TEK
Dobro jutro
KOPARSKA OBČINA
MESTNO SVETILO ZA DOBRO

KDAJ:

V sredo 16. marec 2022 ob 7.30 uri (vsak delovnik)

KJE:

- na igrišču za občinsko stavbo, v centru Dolenje vasi.

Sporočite naprej. Hvala!



"Dihamo z naravo" - Knjižnica Bežigrad



DIHAMO Z NARAVO

STROKOVNO VODENI TEDENSKI
SPREHODI V NARAVI Z DIHALNIMI IN
SPROSTILNIMI VAJAMI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Predstavitev projekta "DIHAMO Z NARAVO"

KDAJ: **četrtek, 24. marec 2022, od 18.30 do 19:30 ure**
KJE: **KNJIŽNICA BEŽIGRAD**, Einspielerjeva ulica 1, Ljubljana
Predava: **Andraž Purger**, prof. športne vzgoje
VABLJENI!



Usposabljanje: Pravilno izvajanje vaj "1000 gibov"



Pravočasno se prijavite na

USPOSABLJANJE / DELAVNICO
PRAVILNO IZVAJANJE VAJ »1000 GIBOV«

KJE in KDAJ:

MEDVODE - 24. 3. 2022 od 9. - 13. ure, (prijave do 22. 3. 2022)

DRAVOGRAD - 30. 3. 2022 od 9. - 13. ure, (prijave do 26. 3. 2022)

SLOVENJ GRADEC - 6. 4. 2022 od 9. - 13. ure, (prijave do 3. 4. 2022)

VERŽEJ - 18. 5. 2022 od 15. - 18. ure, (prijave do 12. 5. 2022)

SNOVIK - 7. 6. 2022 od 9. - 12. ure, (prijave do 3. 6. 2022)

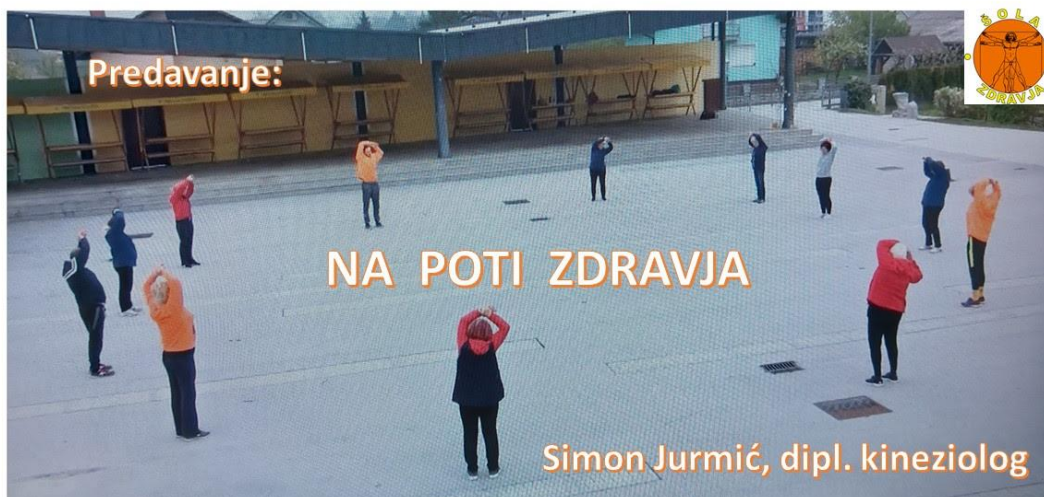
Prijave so obvezne!

Pogoj: plačana članarina za leto 2022 in podpisan Dogovor o prostovoljstvu

Več o vsakem usposabljanju preberite na naši spletni strani v napovedniku:
<https://solazdravja.com/koledar-dogodkov-2/>



Predavanje: "Na poti zdravja"



V četrtek, 31. 3. 2022 ob 10. uri; Kulturni dom Rošnje v Staršah

Vabljeni na predavanje:
NA POTI ZDRAVJA

Predavatelj:
Simon Jurmič, dipl. kineziolog

Kdaj:
četrtek, 31. marec 2022 od 10.00 – 12.00

Kje:
Kulturni dom Rošnja
Rošnja 40, Starše 2205

Več na [tej povezavi](#).



Program MIRA (NIJZ) - duševno zdravje starostnikov

REPUBLICA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Kako krepiti
duševno zdravje
starejših
in
kako ukrepati,
ko se zalomi?

MIRA
Za duševno zdravje
NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVIA

V Interdisciplinarni skupini za duševno zdravje starejših na NIJZ OE Maribor so pripravili gradiva za starejše, njihove sivoce in deležnike, ki delajo s starejšimi.

Napotki za prepoznavanje težav in ukrepanje koristijo celotni odrasli populaciji:

Brošura: [KAKO KREPITI DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH IN KAKO UKREPATI, KO SE ZALOMI?](#)

- povezava do prispevka o knjižici [NASVETI ZA BOLJŠE POČUTJE](#)