



Spoštovani člani in članice Društva Šola zdravja!



Naš skupen dogodek, ko se srečamo v Ljubljani, se hitro približuje (četrtek, 28. marec 2024). Še nekaj je navodil o samem prihodu in poteku dogodka, da se bomo na srečanju počutili varno in brezskrbno.

Če se boste pripeljali v Ljubljano z vlakom:



POT IZ ŽELEZNIŠKE POSTAJE LJUBLJANA (glavni Kolodvor) IN AVTOBUSNA POŠTA LJUBLJANA DO HALE TIVOLI.

Prostovoljci bodo označeni s tablo DŠZ in oranžnimi oblačili, ki bodo stali pod uro na Stari železniški postaji in usmerjali desno ob železnici proti Dunajski cesti. Prostovoljci bodo počakali do 9.40, ko pridejo člani z zadnjim napovedanim prihodom. Skupaj se napotijo proti Hali Tivoli.

Na križišču Dunajska - Tivolska bodo prostovoljci usmerjali člane pred in za prehodom za pešce ter usmerjali člane po levi strani Tivolske ceste mimo Petrola do naslednjega križišča Tivolska c.- Celovška cesta. Prostovoljca usmerita naprej mimo pivovarne Union do križišča Celovška cesta - Ruska ulica. Na križišču vas bodo usmerili do INFO točke proti Hali Tivoli – potem je pot označena s trakom.

Pot ob zmerni hoji traja 20 minut.





 **POT OD ŽELEŽNIŠKE POSTAJE LJUBLJANA - ŠIŠKA ,**

na postaji prostovoljcev usmerite po Ruski ulici do križišča s Celovško, in jih usmerite naprej mimo pivovarne Union do križišča Celovška cesta - Ruska ulica. Na križišču vas bodo usmerili do INFO točke proti Hali Tivoli – potem je pot označena s trakom.

Pot ob zmerni hoji traja 8 minut.



Program DOGODKA: VSAK TRENUTEK JE LAHKO NOV ZAČETEK





ČAS	DEJAVNOST	IZVAJALEC	LOKACIJA
9 – 10:00	VSTOP V MALO DVORANO HALA TIVOLI	Prostovoljci delijo SENDVIČ in VODO (1 kos /člana)	POSEDEMO SE NA VZHODNO TRIBUNO Predlagamo, da malicate pred pričetkom dogodka ali med odmorom (za seboj prosimo pospravite).
10:00	PRIČETEK DOGODKA ob 10. uri POZDRAVNI NAGOVOR (napoved moderatorke)	<ul style="list-style-type: none"> • Zdenka Kavčič, • Biserka Marolt, • Vesna Marinko Meden, • Dejan Crnek 	
10:15	VADBA 1000 GIBOV	SIMON JURMIČ, dipl. kineziolog	Telovadimo na tribunah, pazimo na svojo varnost!
10:45 – 11:00	NASTOP	KAVBOJSKI PLESI, skupina HOT	Točka za sprostitvev in miganje z boki.
11:00	ZBOR ČLANOV Podelitev PRIZNANJ DŽZ	Vsi nagrajenci in člani Upravnega odbora sedijo na tribunah v prvih vrstah.	Posedemo se eden zraven drugega, da bo lažje šteti pri sklepih kjer se bo glasovalo.
13:15		<i>Tilen Artač, KDO JE TILEN ARTAČ?</i>	Točka za sprostitvev smejalnih mišic
13:45	ORGANIZIRANE DEJAVNOSTI PO IZBIRI		
13:45	STROKOVNO PREDAVANJE	INKONTINENCA : dr. Ščepanovič (Inštitut Emonicum)	Kratko predavanje, vaje proti inkontinenci
14:00	DIHAMO Z NARAVO	Andraž Purger, prof. šport. vzg.	Vadba Dihamo z naravo – park Tivoli
14:15	Voden POHOD PO JESENKOVI POTI		Sprehod po parku Tivoli.
14:30 – 15:00	Predavanje Od kod izvira naša življenjska moč	Stjepan Palajsa (Nova Akropola)	Predavanje o skrbi za telo in duha.
VES ČAS DOGODKA BO MOŽNOST TESTIRANJA IN OBISKA STOJNIC			
9:00 - 15:00	SLO FIT MERITVE	Fakulteta za šport	Na igrišču pred dvorano.
9:00 - 15:00	NIJZ	NIJZ	Ogled makete črevesja
13 - 15:00	CKZ	- CKZ Ljubljana	Meritve
STOJNICE	Društvo Šola zdravja, MEDEX, MOGY, Hiša zdravja		Možnost nakupa prehranskih dopolnil in prejem promocijskega materiala

Če je še kakšna dilema, pa kar pošljite vprašanje na info@solazdravja.si in vam bomo z veseljem odgovorili.

Hvala vsem prostovoljcem, ki boste pomagali pri soustvarjanju našega skupnega dogodka!

Se srečamo!



