

„EDUKACIJOM DO ZDRAVLJA I KVALITETNIJEG ŽIVOTA“
(edukacije o aktivnostima koje udruga pruža, edukacije za zaposlenike i stručnjake udruge, edukacije za zajednicu) od 06. do 14. listopada 2017. g.

Može doći do promjena; predavanja mogu biti otkazana.. ili promjenjeno vrijeme u danu
Grupi će voditi mag.Beljan i teh.Tošić; Savjetobalište o prehrani Doma zdravlja Centar
Runjaninova 4 tf 01 4897 665

Svako jutro poslije limunade –prije doručka osnovne vježbe istezanja i disanja uz pokret
. – petak 06.10.

- 12:00h – obrada korisnika, analiza sastava tijela, uzimanje anamneze, anketiranje korisnika (UPPT) Uvod u obveze i prava;
- 15:00h – „Uvod u pravilno vježbanje“ kineziolog mr sc H.Radašević NZZJZ Andrija Štampar
- Sanja Jelušić mag nutricionizma „Dr Andrija Štampar NZZJZ radionica tanjur pravilne prehrane

. – subota 07.10.

- 7:30h - izmjera šećera, tlaka, kolesterola Nastavni zavod za javno zdravstvo
- 11:15h - vježbam sa Sonjom bacc. Physioth
- (Zaklada hrvatska kuća srca – „Oživi me“ – studenti medicine?)
- 15:15h - Kontrolirajte svoje misli i pokret u prirodi; B. Ranitović
- 17:15h - vježbam sa Sonjom bacc. Physioth

. – nedjelja 08.10.

- 9:00h 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 09.10.

- 09:30h – 10.45Jadranka Dražić-Balov, bacc.physioth., Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju „Srčana“ – kardio vježbe
- 11:00h - škola disanja – Poliklinika za pulmologiju, dr. Alma Rožman, ravnateljica + fizioterapeutkinje i VMS
- 14:30h – vježbam sa Sonjom bacc. Physioth
- 17:15h – vježbanje,plivanje,hodanje -- vježbam sa Sonjom bacc. Physioth

. – utorak 10.10.

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

. – srijeda 11.10.

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

. – četvrtak 12.10.

- 9 do 11:00h 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 13.10.

- 09:30h – 11,00h - vježbanje, plivanje, aqua fitness, izaberi, promjeni, kombiniraj - Soonja
- 11:15h – „Kako i kada zamijeniti obrok“ – Dijana Gluhak, mag. Nurticionizma - radionica smoothieja
- 14:30h – hodam sa štapovima - sa Sonjom, bacc. physioth
- 17:15h - MOTIVACIJA ZA PROMJENE „Izvor rješenja je u nama“, Ivan i Sonja

. – subota 14.10.

- 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