

Ponedeljek, 14.6.2021 od 17:00 do 18:30

Delimo si zgodbe – Nada Polajžer

Kljub temu, da prihajamo iz različnih koncev, različnih okolij in različnih zanimanj ter življenjskih izkušenj, nas vse druži ena zelo pomembna izkušnja – eden od naših članov je zaznamovan z drugačnostjo in skupaj z njim vsi mi. Izmenjajmo svoje zgodbe in izkušnje, učimo se drug od drugega, navdihnimo drug drugega.

Nada Polajžer je specializantka psihoterapije in mama deklice s posebnimi potrebami.

Ponedeljek, 21.6.2021 od 17:00 do 18:30

Gibanje za ohranjanje zdravja – Tatjana Novak

Udeleženci predavanja se boste seznanili s pomenom vsakodnevnega gibanja za dobro počutje in delovanje organskih sistemov telesa ter ohranjanje zdravja, spoznali pomen preventivne rehabilitacije in s pomenom pitja vode za hidracijo in delovanje organskih sistemov telesa. S prikazom praktičnega dela predavanja se boste naučili osnovnih vadbenih elementov za razvijanje, krepitev in ohranjanje gibalnih spretnosti s poudarkom na gibljivosti, ravnotežju, koordinaciji in moči.