

Program: Skrb za naše zdravje – psihofizična moč in sproščenost

Projekt »Temeljne kompetence 2023- 2029«



Cilj programa:

Osnovni namen programa je ozavestiti udeležence o skrbi za lastno zdravje. Zdrav življenjski slog predstavlja način življenja, ki združuje skrb za telo, um in okolje. Vključuje uravnoteženo prehrano, redno telesno aktivnost, učinkovito upravljanje s stresom, skrb za mentalno počutje ter negovanje kakovostnih medosebnih odnosov. Udeleženci bodo razumeli, da lahko na ta način izboljšajo kakovost svojega življenja, so bolj produktivni, polni energije ter se bolje soočajo z vsakodnevnimi izzivi.

Vsebina:

1. Zavest o zdravem načinu življenja.
2. Prehrana in zdrave prehranske navade, telesna aktivnost in vadba.
3. Mentalno zdravje, upravljanje s stresom, sprostitvene tehnike, gibanje.
4. Socialni vidik zdravja, medsebojni odnosi, družbena povezanost.
5. Celostni pristop k zdravju, cvetoča in uravnotežena ženska ter njena čustva.

Trajanje programa: 40 ur.

Izvedba: enkrat tedensko, 10 srečanj, ob sredah, ob 16. uri, v prostorih OOZ, od predvidoma 16. 4. 2025 do 20. 6. 2025. Izvajalka: ga. Nastja Potočnik Batljan

Vstopni pogoj za udeležence: prednostno največ srednješolska izobrazba ali starost 55 let in več.

INFORMACIJE so vam je na voljo na OOZ MARIBOR na T: 02 330 35 00, E: info@ooz-maribor.si ali na

ANDRAGOŠKEM ZAVODU MARIBOR - Ljudska univerza, Maistrova ul. 5,

T. 234 11 11, 051/356 560, www.azm-lu.si, E: info@azm-lu.si