

V okviru projekta »Po zdravje tudi na deželo« bomo izvedli več različnih delavnic. S projektom načrtujemo uvesti nove oblike dejavnosti na kmetijah, obenem pa k sodelovanju privabiti vse tiste, ki si želijo zdravje ohraniti oz. si ga izboljšati. Predvsem pa želimo poudariti pomen zdravega in aktivnega življenjskega sloga, ki vključuje tudi uživanje take vrste hrane, s katero pomembno prispevamo k boljšemu zdravju. Z ekološko pridelano hrano se bomo srečali v okolju, kjer je bila pridelana in bo tam tudi pripravljena.

1. DELAVNICA JE NAMENJENA SEDEČI IN MANJ AKTIVNI POPULACIJI

2. KDAJ? **10. julij 2019 ob 19. uri**

KJE? **Miro Stojan Benčič - Turistična kmetija z nastanitvijo**

Filipče Brdo 4



PROGRAM DELAVNICE:

- Kratka predstavitev projekta PO ZDRAVJE TUDI NA DEŽELO
- **Predavanje o pravilnem izboru in sestavi zdravega krožnika**
(predavateljica Nadja Righetti, dipl. dietetičarka)
- **Predavanje in praktični prikaz vaj za vsakodnevno razgibanje**
(predavateljica Silvana Janežič, dipl. fizioterapevtka)
 - **Pokušina ekoloških izdelkov Eko Kmetije Brinjevka**
- **Žrebanje za nagrado »Zdrav paket za 7 dni«** trgovine Klasje, Sirah d.o.o.

VLJUDNO VABLJENI, VESELIMO SE SREČANJA Z VAMI.

Za več informacij smo vam na voljo na e-naslovu: pozdravjetudinadezelo@gmail.com ali telefonski številki +386/40814909