

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

2.delavnica

DRUŽIMO SE

- **tisti, ki presedimo večino dneva**
- **tisti, ki nismo redno fizično aktivni**
- **tisti, ki se zavedamo pomena zdravega prehranjevanja**
 - **tisti, ki bi se radi nekaj novega naučili**
- **tisti, ki bi se radi поблиžje spoznali z ekološkimi pridelki**
 - **tisti, ki radi dobro in zdravo jemo**
- **pa tudi tisti, ki bi se samo malo radi podružili**

KDAJ? 12. september 2019 ob 17:30 uri

KJE? Miro Stojan Benčič - Turistična kmetija z nastanitvijo

Filipčje 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 razgibavanje**
(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