

Kaj lahko za svoje zdravje naredimo sami? Kaj moramo vedeti o delovanju našega organizma, o pravilni vadbi in pravilni prehrani? Kako poskrbeti za svoje zdravje in pravilno telesno aktivnost ob zahtevah sodobnega časa, ko vse več časa preživimo na delovnem mestu? Kaj lahko naredi delodajalec, kaj zaposleni? O vsem tem in še več na **celodnevni, brezplačni delavnici za predstavnike NVO**, ki jih organiziramo v Ljubljani, Slovenj Gradcu in Novem mestu. Delavnice so med seboj logično povezane in se smiselno nadgrajujejo pod naslovom GIBALNA AKTIVNOST ZA ZDRAVJE. Razdeljene na tri module:

- Modul 1: Moje telo, moja modrost
- Modul 2: Moje telo, moja odgovornost
- Modul 3: Moje telo, moja odgovornost – teorija in praksa z roko v roki

## Vabimo vas na prvo izmed treh delavnic:

### GIBALNA AKTIVNOST ZA ZDRAVJE – MODUL 1: Moje telo - moja modrost

**Termin:** sobota, 11. maj, 2013, 9:00 – 16:00

**Lokacija:** Športna hala Slovenj Gradec, Kopališka 27

**Št. udeležencev:** 20

**Kotizacija:** Brezplačno za predstavnike NVO

**Rok prijave:** do 5. 5. 2013, oziroma do zapolnitve mest

**Predavatelj:** Doc. dr. sc. Jernej Pajek, dr. med

**Doc. dr. sc. Jernej Pajek, dr. med**, zdravnik specialist internist je zaposlen na kliničnem oddelku za nefrologijo v univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana ter deluje kot učitelj na medicinski fakulteti pri predmetu interna medicina. Je strokovnjak s področja bolezni notranjih organov in se poglobljeno ukvarja z boleznimi uravnavanja (homeostaze) telesnih sistemov. Njegova aktivnost poleg delovnega kliničnega področja in pedagoškega dela obsega raziskovanje na področju bolezni ledvic in nadomestnega ledvičnega zdravljenja. V preteklosti je deloval tudi kot predavatelj na tečajih prve pomoči organiziranih s strani rdečega križa Slovenije in kot predavatelj področja zdravja in fiziologije pri zvezi za šport otrok in mladine Slovenije, Gimnastični zvezi Slovenije, Olimp d.o.o. in v Pilates holističnem centru. Predava na različnih znanstvenih in strokovnih srečanjih doma in po svetu.

Vabljeni predstavniki športnih društev, drugih NVO-jev in vseh, ki jih tovrstna tematika zanima!

**Informacije in prijave:** [APGA@AMIS.NET](mailto:APGA@AMIS.NET), TELEFON: 051 616 009

»Operacijo delno financira Evropska unija in sicer iz Evropskega socialnega sklada. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete Institucionalna in administrativna usposobljenost, prednostne usmeritve Spodbujanje razvoja nevladnih organizacij, civilnega in socialnega dialoga.«

## VSEBINE / URNIK:

### 9:00 – 10:30 – Človekovo telo: sestava, delovanje in kako ustvarimo pogoje za razvoj bolezn

Predstavitev osnov anatomije in fiziologije človeškega telesa, ki so pomembne za razumevanje razvoja bolezn sodobnega življenja. Interaktiven pristop z utrjevanjem predhodnega znanja ter predstavitev najnovejših spoznanj na tem področju.

### 10:30 – 10:45 – Odmor

### 10:45 – 12:15 – Bolezn sodobnega načina življenja

Sladkorna bolezen, zvečan krvni tlak, bolezn srca in ožilja, rak, degenerativne okvare gibalnega aparata: Kakšne so te bolezn, kdo je ogrožen in kakšni so principi zdravljenja, ki jih mora razumeti vsakdo.

### 12:15 – 12:45 – Kosilo

### 12:45 – 14:15 – Pomembnost pravilne prehrane

Smo to, kar jemo... Zakaj je pravilna prehrana v življenju posameznika tako zelo pomembna? Zakaj je moderna prehrana Slovencev neprimerna? Kaj lahko storimo sami in kaj bi morala storiti prehrabena industrija.

### 14:15 – 14:30 – Odmor

### 14:30 – 16:00 Osnove prve pomoči

Kako ravnati takrat ko pride do najhujšega: principi oživljanja in drugi ukrepi prve pomoči.

»Operacijo delno financira Evropska unija in sicer iz Evropskega socialnega sklada. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete Institucionalna in administrativna usposobljenost, prednostne usmeritve Spodbujanje razvoja nevladnih organizacij, civilnega in socialnega dialoga.«