

P38 - Z ZDRAVO PREHRANO IN GIBANJEM DO ZDRAVJA



RAZVOJNO
IZOBRAŽEVALNI
CENTER NOVO MESTO

Ime izobraževalne aktivnosti	Z zdravo prehrano in gibanjem do zdravja
Vrsta izobraževalne aktivnosti	NIPO e 3 — pridobivanje in zviševanje ravni pismenosti, temeljnih zmožnosti in izboljšanja splošne izobraženosti
Začetek	4. 3. 2020
Trajanje	40 ur
Kraj in prostor izvajanja	RIC Novo mesto, Topliška cesta 2, 8000 Novo
Vpis	Zaključena skupina
Ciljna skupina	Ciljna skupina javnega razpisa so odrasli, ki so manj usposobljeni, nižje izobraženi (vključno z ISCED 3 - nižje in srednje poklicno izobraževanje), s poudarkom na starejših od 45 let, razen oseb, ki imajo status upokojenca, dijaka ali študenta.

Srečanje	Dan izvedbe	Od	Do	Lokacija
1	Sreda, 4. 3. 2020	13.00	16.15	Komunala Nm
2	Sreda, 11. 3. 2020	13.00	16.15	Komunala Nm
3	Sreda, 18. 3. 2020	13.00	16.15	Komunala Nm
4	Sreda, 25. 3. 2020	13.00	16.15	Komunala Nm
5	Sreda, 1. 4. 2020	13.00	16.15	Komunala Nm
6	Sreda, 8. 4. 2020	13.00	16.15	Komunala Nm
7	Sreda, 15. 4. 2020	13.00	16.15	Komunala Nm
8	Sreda, 22. 4. 2020	13.00	16.15	Komunala Nm
9	Sreda, 6. 5. 2020	13.00	16.15	Komunala Nm
10	Sreda, 13. 5. 2020	13.00	16.15	Komunala Nm
*11				

Kontakt in informacije:

Katarina Rožman

m: 031 746 003

e: katarina.rozman@ric-nm.si

Izvajalke:

Mojca Šenica

Katja Kralj Smrekar

Irena Zupančič

*Datum dodatnega nadomestnega srečanja, če bo potrebno.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

temeljne in poklicne
KOMPETENCE
osrednja JV regija 2018-2022



Operacijo sofinancira Evropska unija, in sicer iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa za izvajanje Evropske kohezijske politike v obdobju 2014-2020, prednostne osi: 10. Znanje, spretnosti in vseživljenjsko učenje za boljšo zaposljivost; prednostne naložbe: 10. 1. Izboljšanje enakega dostopa do vseživljenjskega učenja za vse starostne skupine pri formalnih, neformalnih in priložnostnih oblikah učenja, posodobitev znanja, spretnosti in kompetenc delovne sile ter spodbujanje prožnih oblik učenja, tudi s poklicnim svetovanjem in potrjevanjem pridobljenih kompetenc; specifičnega cilja: 10. 1. 1. Izboljšanje kompetenc manj vključenih v vseživljenjsko učenje.

DARUM, TRAJANJE IN IZVAJALKA	OPIS VSEBINE	OPOMBE
1—4. 3. 2020 (4ure) Mojca Šenica	Promocija zdravja Dejavniki tveganja	
2—11. 3. 2020 (4ure) Mojca Šenica	Analiza telesne sestave <ul style="list-style-type: none"> Z merilcem telesne mase izmerimo: maso, delež telesne maščobe, delež telesnih mišic, delež vode v telesu, mineralno gostoto kosti, stopnjo bazalnega metabolizma, analiza pridobljene vrednosti, določitev zelenih vrednosti, svetovanje o potrebnih spremembah življenjskega sloga 	individualno po urniku
3—18. 3. 2020 (4 ure) Mojca Šenica	Zdravo jem in Kaj jemo? <ul style="list-style-type: none"> načela uravnotežene prehrane, certifikati in oznake na kakovosti živil, aditivi na krožniku Krepimo mišice medeničnega dna—preprečimo inkontinenco <ul style="list-style-type: none"> demonstracija vaj za preprečevanje incontinence 	vaje na blazinah
4—25. 3. 2020 (4ure) Mojca Šenica	Vedno pripravljen pomagati <ul style="list-style-type: none"> temeljni postopki oživljanja z uporabo avtomatskega defibrilatorja—AED—delavnica Postopki oživljanja in prve pomoči <ul style="list-style-type: none"> v primeru krvavitve, pri poškodbah glave, v primeru tujkov v telesu, pri dušenju, pri oskrbi ran, pri opeklinah in oparinah, pikih žuželk 	
5—1. 4. 2020 (4ure) Katja Kralj Smrekar	Telesna dejavnost na delovnem mestu -Vaje za zdravo hrbtenico, - Raztezanje pri delu iz sedečega v stoječi položaj, Raztezanje med delom z računalnikom, - Raztezanje za križ, stegna ob strain vrat - Raztezanje za ramena, hrbet, lakti in roke, -Raztezanje za gležnje in izboljšanje prekrvavitve	
6—8. 4. 2020 (4ure) Katja Kralj Smrekar	Ali čas upravlja ali dela zame <ul style="list-style-type: none"> kako upravljamo s časom, kako časovna stiska vpliva na posameznika, tehnike upravljanja s časom za boljšo produktivnost in boljše počutje 	
7—15. 4. 2020 (4ure) Irena Zupančič	Zvočna gong kopel in aromaterapija demonstracije tehnik sproščanja, aktivno sproščanje	
8—22. 4. 2020 (4ure) Katja Kralj Smrekar	Tehnike sproščanja <ul style="list-style-type: none"> dihalne tehnike, progresivna mišična relaksacija, vizualizacija 	
9—6. 5. 2020 (4ure) Mojca Šenica	Rak? Ne hvala. <ul style="list-style-type: none"> Predstavitve vzrokov nastanka: štiri poglavitne sestavine: čustveno-mentalno, biokemično, strukturno in energijsko ter vzorce svojega odzivanja Samopregledovanje <ul style="list-style-type: none"> delavnica samopregledovanja 	
10—13. 5. 2020 (4ure) Mojca Šenica	Nordijska hoja demonstracija in aktivnosti	

