

## GIBAM SE

Pridobili boste najpomembnejša znanja o aktivnem življenjskem slogu ter veščine za postopno povečanje gibalnih navad in izboljšanje telesne pripravljenosti.

V delavnici boste:

- opravili celostno testiranje telesne pripravljenosti in dobili poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti,
- pridobili potrebno znanje o varni in za zdravje koristni telesni dejavnosti ter se seznanili s tveganji sedečega življenjskega sloga za vaše zdravje,
- spoznali, kako s pomočjo telesne dejavnosti obvladovati svojo kronično bolezen/specifično zdravstveno stanje,
- postopno in po individualnem programu povečali količino telesne dejavnosti za krepitev zdravja in gibalne navade,
- pridobili znanje in veščine za pripravo svojega programa telesne dejavnosti in vadbe ter za pravilno in samostojno izvajanje vadbe,
- pridobili znanje za ocenjevanje intenzivnosti svoje telesne dejavnosti in prepoznavanje znakov pretirane vadbe,
- prejeli informacije in napotke o možnostih za redno telesno dejavnost v vašem okolju ter se naučili poiskati ustrezne rešitve za ohranjanje aktivnega življenjskega sloga,
- izmerili lasten napredek v telesni dejavnosti in gibalnih navadah ter telesni pripravljenosti.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

- Vsi odrasli po opravljenem preventivnem pregledu, pri katerem je bila ugotovljena nezadostna telesna dejavnost oz. zasedén življenjski slog in ste hkrati kronični bolniki oziroma osebe s tveganjem za razvoj kroničnih bolezni,

- odrasle osebe z odkrito funkcijsko manjznostjo po presejanju za funkcijsko manjznost.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Na delavnico vas lahko usmerita vaš osebni zdravnik ali medicinska sestra iz ambulantne družinske medicine.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica poteka štiri mesece in obsega trinajst tedenskih srečanj v skupini in dve individualni svetovanji. Srečanja trajajo od ene do dveh ur.

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Bodite oblečeni v udobna športna oblačila in športno obuti. S seboj prinesite plastenko vode, očala, v kolikor jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.

