



MURSKA SOBOTA

ZDRAVSTVENI DOM
MURSKA SOBOTA
Grajska ulica 24
9000 Murska Sobota

T +386 2 534 13 00
E zdravstveni.dom@zd-ms.si
www.zd-ms.si

VABILO

POHOD Z FIZIOTERAPEVTOM Markom Smodišem, dipl. fiziot. IN TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Vabimo vas na delavnico Testiranje telesne pripravljenosti za odrasle in starejše osebe, ki bo **potekala v petek, 12.5.2023, ob 15:00 na Gradu v telovadnici OŠ Grad.**

Na delavnici bomo izvajali testiranje telesnih pripravljenosti za odrasle in starejše osebe, ki spada med preventivne obravnave v Centrih za krepitev zdravja. Glavni namen delavnice je izvedba poglobljenega testiranja posameznikov z visokim tveganjem za pojav telesne nedejavnosti in funkcijske manjzmožnosti oziroma testiranje nezadostno ali mejno telesno dejavnih posameznikov ter tistih z ocenjeno funkcijsko manjzmožnostjo.

Program delavnice:

- 15:00 – 15:15 Izvajanje meritev krvnega tlaka
- 15:15 - 15:30 Vaje za ogrevanje
- 15:30 – 16:00 Pohod (1km)
- 16:00 – 18:00 Testiranje gibljivosti zg. in sp. dela telesa, moči, vzdržljivosti in ravnotežja
- 18:00 – 18:15 Raztezne vaje
- 18:30 – Večerja v Domu Elizabeta Sveti Jurij

PRIJAVE: Zbiram do 8.maja 2023.

Ivan Recek vodja podružnice MS DRS, kontakt 041/396-945.

DRS po kriterijih sofinancira večerjo v višini 10€ vsem rednim članom, ki ste plačali letno članarino, podporni člani in ostali družinski člani plačate 10€ za večerjo na kraju dogodka. Program delavnice je gratis za vse udeležence.

Društvo revmatikov Slovenije v medsebojnem sodelovanju z Ekipo Centra za krepitev zdravja Murska Sobota



Občasno naredimo fotografije za namene informiranja (objava članka v glasilu Revmatik, na naši spletni strani in na družabnih omrežjih). O fotografiranju, namenu in mediju objave (kje, kdaj) Vas bomo predhodno vedno obvestili na kraju samem. Imeli boste možnost, da se v času snemanja in/ali fotografiranja umaknete iz kadra. V kolikor tega ne boste storili, bomo to razumeli kot Vaše pritrdilno dejanje (11. točka 4. člena Splošne uredbe o varstvu podatkov št. 2016/679).