


Program Finančnega mehanizma EGP in Norveškega finančnega mehanizma,
Sklad za nevladne in neprofitne organizacije

<p>društvo KVCB www.kvcb.si ; info@kvcb.si tel. št. 041/665000</p>	<p>DRUŠTVO ZA KRONIČNO VNETNO ČREVESNO BOLEZEN Ljubljanska ulica 5, Pošta na p. p. 640, 2103 Maribor</p>	
--	---	---

Ljubljana, 04.05. 2009

PROGRAM DELAVNIC

»Pomen rekreativnih aktivnosti za osebe s KVČB«
Rogaška Slatina, 11. 06. 2009 – 14. 06. 2009

Delavnice »Pomen rekreativnih aktivnosti za bolnike s KVČB« pripravljamo letos prvič. Za to temo smo se odločili zaradi mnogih pobud in nasvetov, da je bila slabost dosedanje šole preveč sedenja. Pasivnost pa za telo in možgane ni dobra. Upamo, da bo aktivnosti v pričujočih delavnicah dovolj in d abo vsak našel nekaj zase oz. postal domač z neko vrsto aktivnosti ali rekreacije, ki jo bo uspešno gojil tudi doma.

Program izobraževalnih delavnic:

Četrtek, 11. 06. 2009

16.00 – 17.00
zbor in namestitvev


17.00 – 18.00
Spoznavanje udeležencev

17.00 – 18.00
Pomen gibanja za zdravje

19.00
večerja

Skupaj smo močnejši.

Program Finančnega mehanizma EGP in Norveškega finančnega mehanizma,
Sklad za nevladne in neprofitne organizacije

<p>društvo KVCB www.kvcb.si ; info@kvcb.si tel. št. 041/665000</p>	<p>DRUŠTVO ZA KRONIČNO VNETNO ČREVESNO BOLEZEN Ljubljanska ulica 5, Pošta na p. p. 640, 2103 Maribor</p>	
--	---	---

Petek, 12. 06. 2009

7.00 – 9.00
zajtrk

9.00 – 10.00
OSTEOPOROZA IN POMEN REKREACIJE ZA PREPREČITEV NASTANKA

10.00 – 11.00
VAJE ZA OSTEOPOROZO – PRAKTIČEN PRIKAZ IN VADBA

11.00 – 11.30
odmor

11.30 – 13.00
OBOLENJE SKLEPOV PRI KVČB TER POMEN VADBE ZA OHRANITEV GIBLJIVOSTI

13.00 – 15.00
kosilo


15.00 – 18.00
NORDIJSKA HOJA – IZLET V NEZNANO

19.00
večerja

20.00
Prosti večer

Skupaj smo močnejši.

Program Finančnega mehanizma EGP in Norveškega finančnega mehanizma,
Sklad za nevladne in neprofitne organizacije

<p>društvo KVCB www.kvcb.si ; info@kvcb.si tel. št. 041/665000</p>	<p>DRUŠTVO ZA KRONIČNO VNETNO ČREVESNO BOLEZEN Ljubljanska ulica 5, Pošta na p. p. 640, 2103 Maribor</p>	
--	---	---

Sobota, 13. 06. 2009

7.00 – 10.00
zajtrk

10.00 – 11.00
TAI-CHI – PRAKTIČEN PRIKAZ IN VADBA

11.00 – 11.15
odmor

11.15 – 13.00
TAI-CHI – PRAKTIČEN PRIKAZ IN VADBA

13.00 – 15.00
kosilo

15.00 – 16.00
JOGA – PRINCIPI VADBE


16.15 – 17.00
JOGA - PRAKTIČEN PRIKAZ –VAJE- SPROŠČANJA

19.00
večerja

20.00
Plavanje v bazenu

Skupaj smo močnejši.

Program Finančnega mehanizma EGP in Norveškega finančnega mehanizma,
Sklad za nevladne in neprofitne organizacije

<p>društvo KVCB www.kvcb.si ; info@kvcb.si tel. št. 041/665000</p>	<p>DRUŠTVO ZA KRONIČNO VNETNO ČREVESNO BOLEZEN Ljubljanska ulica 5, Pošta na p. p. 640, 2103 Maribor</p>	
--	---	---

Nedelja, 14. 06. 2009

7.00 – 9.00

zajtrk

9.00 - 10.00

PILATES – PINCIPI PRIKAZ TER VADBA

10.00 – 11.00

odmor

11.00 – 13.00

ZAKLJUČEK IN EVALVACIJA

Pridržujemo si pravico do spremembe programa v časovnem smislu.

Vodja projekta:
Darja FIŠER

Skupaj smo močnejši.