

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



www.kvcb.si ; info@kvcb.si
tel. št. 041/665000

**DRUŠTVO ZA KRONIČNO VNETHO ČREVESNO
BOLEZEN**

Ljubljanska ulica 5,
Pošta na p. p. 640,
2103 Maribor



Ljubljana, 04.05.2010

PROGRAM DELAVNIC

»Pomen rekreacije za osebe s KVČB«
Rogaška Slatina, 13. 05. 2010 – 16. 05. 2010

Delavnice »Pomen rekreacije za osebe s KVČB« pripravljamo letos drugič. Za to temo smo se odločili zaradi želja udeležencev začetne šole za osebe s KVČB. Na tej šoli smo pogrešali nekaj več aktivnosti in se zavedamo, da je bila slabost dosedanje šole preveč sedenja. Pasivnost pa za telo in možgane ni dobra. Udeleženci prejšnjih delavnic so bili nad programom navdušeni. Upamo, da bo aktivnosti v pričujočih delavnicah tudi za vas dovolj in da bo vsak našel nekaj zase oz. postal domač z neko vrsto aktivnosti ali rekreacije, ki jo bo uspešno gojil tudi doma.

Program izobraževalnih delavnic:

Četrtek, 13. 05. 2010

16.00 – 17.00
zbor in namestitvev



17.00 – 17.30
Spoznavanje udeležencev

17.30 – 18.30
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 KVČB www.kvcb.si ; info@kvcb.si tel. št. 041/665000</p>	<p>DRUŠTVO ZA KRONIČNO VNETHO ČREVESNO BOLEZEN Ljubljanska ulica 5, Pošta na p. p. 640, 2103 Maribor</p>	
--	---	---

Petek, 14. 05. 2010

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 VNETHO ČREVESNO BOLEZEN Ljubljanska ulica 5, Pošta na p. p. 640, 2103 Maribor</p>	
--	---	---

Sobota, 15. 05. 2010

7.00 – 10.00
zajtrk

10.00 – 10.30
Splošno o kitajski tradicionalni medicini, njen pogled na vadbo in vpliv vadbe na
zdravje s stališča kitajske tradicionalne medicine

10.30 – 10.45
odmor

10.45 – 12.00
TAI-CHI – PRAKTIČEN PRIKAZ IN VADBA

12.00 – 16.30
Kosilo in prosto

16.30 – 17.15
Joga teoretične osnove



17.30 – 18.30
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, 16. 05. 2010

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:
Dušan Baraga
Mateja Saje

Skupaj smo močnejši