



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



## OTOČEC - avgust 2021

PREŽIVITE DRUŽABNO-REKREATIVNO-IZOBRAŽEVALNI TEDEN NA  
OTOČCU V OSRČJU ZELENE DOLENJSKE POKRAJINE!

**16. - 19. avgust 2021**

**Hotel Šport, Otočec**

Z vami bo strokovna vodja Društva Šola zdravja  
**Eva Jeza, mag. kineziologije**

Program bo enako pester kot v prvem terminu, tako da lahko vsak najde kaj zanimivega zase. Poleg jutranje telovadbe "1000 gibov", nordijske hoje, kopanja, in sprehajanja ter različnih predavanj, bo tudi veliko druženja (spoznavni večer, vožnja s turističnim vlakcem, tombola, nočno kopanje).

Seznam predavanj:

- Predavanje o zdravi prehrani - ponedeljek 16. 8. 2021 ob 17.30. uri - z vami bo Janja Strašek, nutricionistka
- Računalniško opismenjevanje - torek 17. 8. 2021 ob 16h- z vami bo Brigita Grubič
- Delavnica "Metoda somopomoči 23+5" - torek 17. 8. 2021 ob 17.30 uri - z vami bo dr. Nikolay Grishin
- Predavanje o zdravi prehrani - sreda 18. 8. 2021 ob 9. uri - z vami bo Janja Strašek, nutricionistka
- Delavnica "Dihamo z naravo" - sreda 18. 8. 2021 ob 17.30 uri - z vami bo Eva Jeza, mag. kineziologije

Družabno-rekreativno-izobraževalni teden na Otočcu je del nacionalnega programa [Slovenija v gibanju/Aktivno staranje](#), ki ga izvaja Športna Unija Slovenije in združuje vse športno-rekreativne prireditve in redne vadbe po Sloveniji.

VLJUDNO VABLJENI!

Društvo Šola zdravja  
predsednica društva  
Zdenka Katkič

<http://solazdravja.com/>

e-mail: [info@solazdravja.si](mailto:info@solazdravja.si)

davčna številka: 94506019, matična številka 4014715,  
TRR DELAVSKA HRANILNICA SI56 6100 0002 4587 810