

S projektom »**PO ZDRAVJE TUDI NA DEŽELO**« izvajamo različne delavnice in spodbujamo nove oblike dejavnosti na kmetijah, obenem pa k sodelovanju vabimo tiste, ki si želijo zdravje ohraniti oziroma izboljšati. Poudariti želimo pomen zdravega in aktivnega življenjskega sloga ter uživanje lokalne hrane, s katero pomembno prispevamo k boljšemu zdravju in hitrejšemu okrevanju. Z ekološko pridelano hrano se srečujemo v okolju, kjer je bila pridelana in je tam tudi pripravljena.




V četrtek, 2. aprila 2020, ob 16.30,  
vabljeni na brezplačno delavnico z naslovom  
**ZDRAVI SKOZI ŽIVLJENJE**,  
ki bo na **Turistični kmetiji Benčič v Filipčjem Brdu** (Filipčje Brdo 4).

### *Program delavnice*

- krajša predstavitev projekta »**Po zdravje tudi na deželo**«
- **Silvana Janežič, dipl. fizioterapevtka** – predstavitev vsakodnevnega razgibavanja v praksi
- **Nadja Righetti, dipl. dietetičarka** – predavanje »Zdravi skozi življenje« (V sklopu predavanja se bomo seznanili z dejavniki, ki vplivajo na zdravje v povezavi z vrednotami in življenjskim slogom posameznika. Spoznali bomo, kako vzdrževati zdravo telo. Se pogovorili o podhranjenosti oziroma debelosti ter se educirali o prehranskih smernicah.)
  - **Pokušina ekoloških izdelkov**

**Veselimo se srečanja z vami!**

Naprošamo vas, da se na delavnico predhodno prijavite. Prijave sprejemamo na e-naslovu:  
nadezelo@bsezana.si ali telefonski številki +38640814909  
ali na  Po zdravje tudi na deželo.