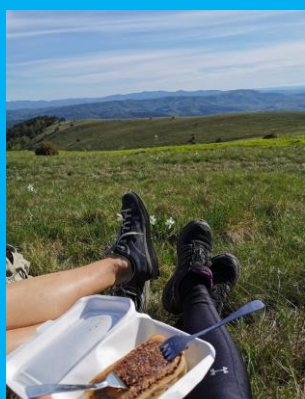


Projekt »**PO ZDRAVJE TUDI NA DEŽELO**« je usmerjen k povezovanju med zdravstveno institucijo in kmetijskimi gospodarstvi. V sklopu projekta izvajamo delavnice za različne starostne skupine v povezavi z zdravim načinom življenja. K sodelovanju vabimo tiste, ki si želijo zdravje ohraniti oziroma izboljšati. Poudariti želimo pomen zdravega in aktivnega življenjskega sloga ter uživanje lokalne hrane, s katero pomembno prispevamo k boljšemu zdravju in hitrejšemu okrevanju. Z lokalno pridelano hrano se tako srečujemo v okolju, kjer je bila pridelana in je tam tudi pripravljena. Hkrati pa na takšen način spodbujamo nove oblike dejavnosti na kmetijah.




V torek, 2. junija 2020, ob 17.00,
vabljeni, da se nam pridružite na brezplačni delavnici z naslovom
AKTIVNA SPROSTITEV NA DEŽELI,
ki bo na domačiji **Pri Starčih v Križu** (Križ 158, Sežana).

Program delavnice

- krajša predstavitev projekta »**Po zdravje tudi na deželo**«
- **Nadja Righetti, dipl. dietetičarka** – uvod o pomenu lokalne hrane in zadostnega gibanja za zdravje
- **Silvana Janežič, dipl. fizioterapevtka** – aktivni sprehod po posestvu oziroma bližnji okolici ter dihalne vaje za sprostitve telesa in duha
- **Pokušina hišnega hladno stisnjenega olja iz teranovih grozdnih pečk**
- **Pokušina lokalnih ekoloških izdelkov** – pridružila se nam bo tudi Kmetija Žerjal s svojim kozjim sirom

Veselimo se srečanja z vami!

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