



Dom starejših
občanov
Ljubljana
Bežigrad

**PROGRAM OBELEŽEVANJA SVETOVNEGA DNEVA
FIZIOTERAPIJE (8. september 2017)**

TEMA 2017: »TELESNA DEJAVNOST VSE ŽIVLJENJE«.

URA	LOKACIJA	CILJNA POPULACIJA	AKTIVNOST
8.00- 8.45	FTH	»Hodeči« stanovalci DSO	Vadba ravnotežja, propriocepcije in zaščitnih reakcij pred padci
9.00 – 10.00	FTH	Stanovalci DSO	Meritve: telesne pripravljenosti; telesne drže; ravnotežja
10.30 – 11.15	FTH	Stanovalci DSO	Vodena skupinska vadba: raztezne vaje; vaje za krepitev mišic; aerobne vaje
13.15	FTH	Zaposleni DSO	Aktivni premor »20 min za zdravje«
14.00- 15.00	FTH	Zunanji obiskovalci	Meritve: telesne pripravljenosti; telesne drže; ravnotežja
15.15 – 16.00	FTH	Zunanji obiskovalci	Vadba ravnotežja, propriocepcije in zaščitnih reakcij pred padci

ZAPOSLENI VLJUDNO VABLJENI!