**Standardni projekt: Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje**

**PANGeA**

**sofinanciran v okviru Programa čezmejnega sodelovanja Slovenija-Italija 2007-2013 iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj in nacionalnih sredstev**

**Vljudno vas vabimo na**

**DELAVNICO**

**PROJEKT PANGeA OZ.**

**KAJ LAHKO STORIM SAM ZA KAKOVOSTNO STARANJE?**

**V soboto, 26. oktobra 2013, bo v Taverni Koper**

**v okviru vseslovenske promocijske akcije množičnih meritev projekta PANGeA ob številnih predavanjih strokovnjakov in praktičnih napotkih za zdravo staranje, izvedena tudi delavnica z vadbenim programom:**

**ob 10.30 do 11.00** **in**

**ob 17.15 do 18.00.**

Projekt Pangea – Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje s svojimi aktivnostmi proučuje stanje slovenskih in italijanskih starostnikov in išče dejavnike zdravega staranja.

Obiskovalci boste spoznali iniciativo z nekaterimi splošnimi trendi in povzetki rezultatov množičnih meritev starejše populacije, ki so bile izvedene v Kopru, Ljubljani in Kranju. Na delavnici »Kaj lahko storim sam za kakovostno staranje?« boste deležni praktičnega prikaza vaj, ki preprečujejo upad mišične mase, probleme s hojo in ravnotežjem. Ob tem boste prejeli tudi program priporočljive vadbe.

Delavnica se izvaja v okviru dneva »Spoznajmo bolezni srca in ožilja«, kjer bodo številni strokovnjaki predstavili novosti na področju zdravljenja in preprečevanja bolezni srca in ožilja ter ohranjanja zdravja. Udeleženci bodo imeli možnost pristopiti tudi k meritvam njihovega gibalnega statusa.

Vstop je prost! Vljudno vabljeni!