

Vetrinjski dvor, Maribor, 16. maj 2018, 10.00 – 14.30

**Predstavitve in kratke delavnice
10.00–12.30**

- 10.00–10.30 Predstavitve Centra za krepitev zdravja – Zdravstveni dom Maribor
- 10.30–11.00 Praktična predstavitve ene izmed tehnik obvladovanja tesnobe in stresa – »progresivna mišična relaksacija« – Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Maribor
- 11.00–11.30 S konopljo do ravnovesja! Predstavitve konoplje kot vsestranske rastline – Biomons
- 11.30–12.00 Predstavitve praktičnih vaj za preprečevanje posledic sedečega vedenja s študenti fizioterapije – Alma Mater Europaea
- 12.00–12.30 Plesna delavnica na temo zdravja – Puls8 elements – Ksenija Visket, KUD Zahir
- 10.00–13.00 Nega obraza in manikira – Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor
- 10.00–11.00 Meritve krvnega tlaka – Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor

**Aktivne stojnice
10.00–13.00**

- Eko šola in zdrava prehrana – Srednja trgovska šola Maribor
- So vaša očala še primerna? Vabljeni na meritve s sodobnim aparatom – optika Meet
- Eksperimentiranje, stalna zbirka eksperimentov in logične igre – Center eksperimentov Maribor
- Poskrbimo za možgane skozi miselne izzive, spoznajmo aktualne projekte – Fundacija Prizma
- Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Maribor
- Ročna dela za sprostitev – Program socialne aktivacije za albanske ženske
- Telovadba "1000 gibov" – Društvo Šola zdravja
- Astronomska opazovalnica – Društvo Orion
- Andragoški zavod Maribor-Ljudska univerza predstavlja svoje programe, svetuje in informira
- Predstavitve interesne dejavnosti Zdrav življenjski slog udeležencev programa PUM-O
- Čebele, med in zdravje – Zveza čebelarских društev Maribor
- Zdrave dobrote tradicionalne slovenske kulinarike – IC Piramida Maribor
- Projekt Skupaj za zdravje človeka in narave
- Inštitut informacijskih znanosti, Maribor
- Center za vseživljenjsko učenje Filozofske fakultete UM

**Oder
10.00–13.00**

- Pozdrav z ritmi bobnov – Drumborci
- Pevski zbor Doma pod gorco
- Odlomek iz predstave Pekarna Mišmaš – OŠ Franc Rozman Stane
- Telovadba "1000 gibov" s Šolo zdravja
- Marice – vokalna skupina DUM Center
- Folklorna skupina VIP Danica
- Plesna animacija s plesno šolo Salsero
- Orientalni plesi plesne delavnice Zahir
- Aikido telovadba kot zdrav način življenja, s poudarkom na pravilni drži in dihanju
- Igranje na terapevtske žoge – skupinska, gibalno-glasbena aerobna vadba s skupino Žogice iz Sončnega doma
- Glasbeni nastop udeležencev in mentorjev programa PUM-O
- Čitalnica na dvorišču: Pesmi in pravljice na koncu mavrice – Zavod MARS

**Strokovni del – predavanje
13.00–14.30**

večnamenska dvorana Vetrinjskega dvora

Rajko Škarič:
SKRIVNOST JE V ODNOSU



Izkušnje vedno znova dokazujejo, da je **ODNOS do SEBE** ključen za kakovost življenja. Je ODNOS vseh ODNOSOV. Z odnosom do sebe izpolnjujemo pogoje za odnos do vsega, kar nas obkroža.

Z odnosom do sebe neposredno vzdržujemo **ODNOS do ZDRAVJA**. To je dejanski predpogoj, ker je zdravje odvisno od nas samih. Kako živimo, kaj razmišljamo in počnemo, kje živimo, kako se prehranjujemo, ...

Odnos do sebe **je gradnja samospoštovanja**, če se spoštujemo, potem je povsem samoumevno, da se ne uničujemo.

Predavanje je brezplačno.