**ČLANICE SOS**

Ljubljana, 10.9.2019

**Zadeva: ZDRAVA SKUPNOST 2017-2020, ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG 2019/2020**

Pozdravljeni,

tudi v letošnjem šolskem letu bomo do meseca marca (kolikor še teče projekt Zdrave skupnosti) pripravili nekaj aktivnosti iz naslova zdravega življenjskega sloga, ki ga večina med vami že pozna. V kolikor ga ne poznate, boste na naši spletni strani o tem našli veliko zapisanega.

**TRENUTNO NAČRTOVANE AKTIVNOSTI:**

* Zdrav življenjski slog – 3-mesečna delavnica s srečanji v Thermani Laško (termin: oktober - december); podrobnosti v nadaljevanju;
* Izvajanje zdravstvenega programa:

**Četrtek, 3.10.2019** – **pregled oči, fun fitnes in zdrava prehrana** v Thermani Laško (o izvajanju programa boste z obvestilom in načinom sodelovanja naknadno obveščeni).

**November 2019** – **delavnica zdrave prehrane za športnike** v Thermani

**Januar 2020** – **delavnica zdrave prehrane za trenerje** v Thermani

**POTEK PROJEKTA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG:**

Projekt bo obsegal **3-mesečni** program športne vadbe, izobraževanja na temo zdrave prehrane in zdravega življenjskega sloga na sploh. Mesečna srečanja bodo zasnovana na več sodelovanja s strani športnikov in trenerjev ter manj podajanja vsebine.

V posameznem ciklusu bo lahko sodelovalo 40 športnikov in 16 trenerjev. Posamezna članica lahko prijavi kvoto 5+2 ali 3+1. Trenerji so v tem primeru enakovreden partner, ki prav tako gredo skozi celoten ciklus vadbe in delavnic. Zaželeno je, da k izvajanju projekta prijavite tekmovalce in trenerje, ki želijo/želite aktivno izboljšati svoj življenjski slog.

**VSEBINSKA ZASNOVA:**

Vezano na uvodno misel tega dopisa se kaže vedno večja potreba po informiranju o zdravem življenjskem slogu med populacijo oseb z motnjami. Zato smo pripravili projekt, ki bo obsegal:

* 3-mesečno vadbo 1x tedensko v športnih centrih (fitnes, skupinska vadba …) v vaši bližini. Namen je, da se naši tekmovalci vključijo v širše okolje in da se pri tem projektu ne poslužujete kapacitet znotraj šol, zavodov in centrov. Za sodelovanje v športnih centrih se dogovorimo skupaj z vašo pomočjo. Naloga trenerjev je, da zagotovijo udeležbo tekmovalcev na omenjeni vadbi.
* mesečna srečanja v Thermani Laško. Pripravili bomo delavnice na temo zdrave prehrane, športne vadbe ter splošnega psihofizičnega počutja posameznika.
* Vsak mesec bo eden izmed programov skupaj s tekmovalci pripravil kratko predstavitev na posamezno temo, da bomo aktivno vključili tudi tekmovalce. Vključena bo krajša vadba (45 minut), zdravo kosilo in 3-urna karta za kopanje.

**STROŠKI:**

Stroške za vse omenjene aktivnosti bo pokrila SOS, vi morate le pokriti stroške prevoza za udeležbo na mesečnih srečanjih ter prevoza na tedenske ure vadbe. SOS bo prispevala na športnika oziroma na trenerja 3,5 EUR za eno vadbeno enoto tedensko (skupno projekt obsega 12 tednov). Tekmovalci seveda potrebujejo tudi ustrezno športno opremo za vadbo. Vsakega tekmovalca in trenerja bomo opremili s specialno športno majico.

**KDO SE LAHKO PRIJAVI?**

Prijavite tekmovalce, za katere menite, da so dovolj motivirani za sodelovanje v takem projektu, hkrati pa vsebino, ki jo bomo predstavili, najbolj potrebujejo. Prijavite lahko 5 tekmovalcev in 2 trenerja ali 3 tekmovalce in 1 trenerja. V kolikor bo prijav več, kakor je mest v posameznem ciklusu, bomo sodelujoče izžrebali. Prednost bodo imeli programi, ki še niso sodelovali.

Prijave sprejemamo na priloženem obrazcu do **torka, 24. septembra 2019**. Prijavo pošljite na e-pošto: [so.slovenija@gmail.com](mailto:so.slovenija@gmail.com).

Uvodno srečanje za prvi ciklus bo v Thermani Laško **v četrtek, 3. oktobra 2019, med 9. in 16. uro**, ko bomo izvajali tudi testiranja v okviru zdravstvenih pregledov (fitnes, oči, prehranjevalne navade).

Za vsa dodatna pojasnila smo vam na voljo.

Pozdravi zdrav življenjski slog tudi ti,

Urška Kustura

izvršna sekretarka

SO Slovenija