



www.a-qu-a.si

Prijavnico pošljite na naslov:

**UP ZRS IKARUS
Garibaldijeva 1
6000 Koper**

ali jo oddajte v dnevnem centru
aktivnosti, ki ga obiskujete.

Kontakt:

Telefon: **05 663 77 31** ali
05 663 77 83
nika.pegan@zrs.upr.si



INŠTITUT za kineziološke raziskave
ISTITUTO di ricerche di kinesiologia
INSTITUTE of Kinesiology Research



Aktivno in kvalitetno staranje v domačem okolju

Projekt sofinanciran v okviru Programa
Norveški finančni mehanizem 2009–2014

Vabilo na meritve



Univerza v Ljubljani
Zdravstvena fakulteta



Fakulteta za dizajn
odvisnost od razvoja in inovacij



Z a v o d
z a o s k r b o
n a d o m u
L j u b l j a n a



Mestna občina
Ljubljana



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO



Množične meritve

Procesi, ki se kažejo v upadanju vseh temeljnih podsistemov človekovega organizma, še najbolj pa skeletno – mišični in srčno-žilni sistem, so procesi katerim se ne moremo izogniti, lahko pa se jim zoperstavimo. Za zdravo starost je zato pomembno potrebno ohranjanje ravnovesja v telesu, ki pa je v veliki meri odvisno od življenjskega sloga posameznika.

Če vas zanima:

- kakšni so dejavniki zdravega staranja?
- kako zdravi ste?
- kaj lahko storite sami za zdravo in samostojno starost?

... vas vabimo k sodelovanju na brezplačnih množičnih meritvah. Sodelujoči boste po meritvah dobili neposredne informacije o svojem zdravstvenem in splošnem psihofizičnem stanju.

Na množičnih meritvah lahko sodeluje:

- kdor je dopolnil 65 let;
- kdor samostojno biva doma;
- kdor ima stalno bivališče v Ljubljani;
- kdor se počuti zdravega in je sposoben brez predaha in pripomočkov prehoditi razdaljo 2 kilometrov;
- prednost pri prijavi na meritve imajo člani Dnevnih centrov aktivnosti za starejše Ljubljana in oskrbovanci Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana.



Mobilni laboratorij

Krajši opis meritev

Meritve se bodo izvajale v **prvi polovici marca 2016 v Ljubljani**. Za ta namen bo uporabljen mobilni laboratorij. Meritve bodo obsegale teste telesnih značilnosti, gibalnega statusa (mišična sila, moč in ravnotežje, analiza hoje ter gibljivost), prehransko sliko, stanje miselnih zmožnosti in značilnosti življenjskega sloga.

Rok za prijavo na meritve je 8. februar 2016.

Vabljeni k sodelovanju!

Vodja projekta:

Liljana Batič, direktorica Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana

Vodja raziskovanja:

prof. dr. Rado Pišot, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave

Prijavnica na množične meritve

(prosimo pišite čitljivo)



IME IN PRIIMEK

SPOL (obkrožite) M Ž

STAROST _____

NASLOV BIVANJA

ELEKTRONSKA POŠTA (če želite prejemati obvestila po e-pošti)

TELEFONSKA ŠTEVILKA (navedite tisto številko, kjer boste dosegljivi)

Označite:

- sem uporabnik Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana
- sem član dnevnega centra aktivnosti

S podpisom potrjujem, da sem sposoben/-a neprekinjene hoje na razdalji 2 km in da želim sodelovati na množičnih meritvah.

DATUM in PODPIS

Vaši osebni podatki bodo varovani v skladu z Zakonom o varovanju osebnih podatkov (Ur. List RS št. 59/1999, 57/2001, 59/2001).