

## 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 in NIJZ
- Ročna dela za sprostitev – Program socialne aktivacije za albanske ženske
- Telovadba "1000 gibov" – Šola zdravja
- Astronomska opazovalnica – društvo Orion
- Andragoški zavod Maribor-Ljudska univerza predstavlja svoje programe, svetuje in informira
- Predstavitev interesne dejavnosti Zdrav življenjski slog udeležencev programa PUM-O
- Čebele, med in zdravje – Zveza čebelarских društev Maribor
- Dobrote tradicionalne slovenske kulinarike – IC Piramida
- 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
- Vokalna skupina Marice – 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 – Zavod MARS

## Predstavitve – kratke delavnice

večnamenska dvorana Vetrinjskega dvora

10.00–12.30

- 10.00–10.30 Predstavitev Centra za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Maribor
- 10.30–11.00 Praktična predstavitev tehnike obvladovanja tesnobe in stresa – »progresivna mišična relaksacija« – Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Maribor
- 11.00–11.30 S konopljo do ravnovesja! – Biomons
- 11.30–12.00 Predstavitev praktičnih vaj za preprečevanje posledic sedečega vedenja s študenti fizioterapije – Alma Mater Europaea
- 12.00–12.30 Plesna delavnica na temo zdravja – Puls8 elements s Ksenijo 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



## Strokovni del – predavanje

Rajko Škarič:

### SKRIVNOST JE V ODNOSU

16. maj 2018 ob 13.00, večnamenska dvorana  
Vetrinjskega dvora - Parada učenja



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.

Vabljeni!



**AZ** andragoški zavod



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

◀ NARODNI DOM MARIBOR ▶

*vetrinjski dvor*

**Parada učenja 2018**  
Dan učečih se skupnosti, 16. maj

**AZ** andragoški zavod  
ustanovljen leta 1922

Vabljeni na osrednjo prireditev  
*Tedna vseživljenjskega učenja*  
2018 v Mariboru.

### PARADA UČENJA

16. maj 2018

10.00–14.30

Vetrinjski dvor, Maribor



Tema letošnje Parade učenja  
je

*z učenjem do zdravja!*