



Aktivno preživljanje časa!

Zavod aktivna starost za vse starostnike, ki živijo doma in želijo aktivneje preživljati dneve, izvaja program Aktiven dan. Gre za inovativno obliko dnevnih aktivnosti.

Program je zasnovan posebej za starejše od 80 let, da ohranjajo in krepijo svoje fizične in miselne zmožnosti ter socialne stike in na ta način dlje in kakovostneje samostojno živijo v domačem okolju.

Program je prilagojen vsakemu posamezniku, da bi ta čim hitreje napredoval. Strokovni sodelavec vsakemu udeležencu svetuje, zanj izdelava načrt vadbe in zastavi cilje ter redno spremlja napredek.

Vse, kar starostnik potrebuje za kakovostno življenje.

Zakaj se udeležiti programa?

- 1 Zasnovan je posebej za najstarejše, je lahko dostopen in cenovno ugoden.
- 2 Program pokriva vsa področja, ki so za starostnike najpomembnejša; fizične aktivnosti, ki izboljšujejo gibljivost in počutje, miselne aktivnosti, ki ohranjajo ali izboljšajo miselne in spominske funkcije ter druženje s čimer se poveča krog družabnih stikov.
- 3 Aktivnosti omogočajo izboljšanje nekaterih bolezenskih stanj (osteoporoza, sladkorna bolezen, arterioskleroza, debelost...).
- 4 Redna vadba starostniku omogoča, da lahko dlje in kakovostneje živi v domačem okolju.

Kdaj in kje se program izvaja?

Program se izvaja **dvakrat na teden dopoldan in poteka v vseh DEOS centrih starejših:**

- **DEOS center starejših Trnovo,**
Devinska ulica 1, Ljubljana
- **DEOS center starejših Črnuče,**
Cesta Ceneta Štuparja 141, Ljubljana - Črnuče
- **DEOS center starejših Notranje Gorice,**
Gmajna 7, Notranje Gorice
- **DEOS center starejših Horjul,**
Slovenska cesta 17, Horjul
- **DEOS center starejših Medvode,**
Zbiljska cesta 15, Medvode
- **DEOS center starejših Cerknica,**
Cesta pod Slivnico 1, Cerknica
- **DEOS center starejših Gornji Grad,**
Tlaka 28, Gornji Grad
- **DEOS center starejših Zimzelen Topolšica,**
Topolšica 78 A, Topolšica



Kako se vključim?

Prijaviti se je mogoče **na recepcijah vseh DEOS centrov starejših, po telefonu 080 27 37 ali pa po e-pošti na naslovu info@zavodas.si.** Mogoč je tudi dogovor o prvem brezplačnem obisku.

Program delno financira Zavod AS, prispevek 45 € za aktivnosti pa udeleženci plačujejo sproti, mesečno. Cena enega obiska, ki zajema tri urni program in kosilo, je za udeleženca manj kot 6 €.

Udeleženec enkrat letno poravnajo vpisnino s čimer si zagotovijo članstvo v Zavodu aktivna starost in meritve pred pričetkom vadbe ter evalvacijo vsaj enkrat letno.



Kdo smo?

Zavod aktivna starost je neprofitna organizacija, ki deluje na področju socialnega varstva starejših. Z organiziranjem in izvajanjem starejšim prilagojenih programov stremi k izboljšanju kakovosti življenja starejših.

Program Aktiven dan je individualno zasnovan in spodbuja starostnika, da v programu izvaja čedalje zahtevnejše vaje in tako stalno napreduje ter izboljšuje svoje fizične in miselne sposobnosti. Program vodijo strokovnjaki, za prijetno vzdušje in vzpodbudo vsakemu posamezniku pa skrbijo animatorji.

Informacije in prijava

Za prijave in dodatne informacije smo vam na voljo **na recepcijah vseh DEOS centrov starejših, na telefonski številki 080 27 37 in na elektronskem naslovu info@zavodas.si.**

Vabljeni so vsi starejši od 80 let, ki si želijo udeleževati aktivnosti, ki omogočajo daljše in kvalitetnejše življenje doma.

Program Aktivnega dneva

9.30–10.00 — Kofetkanje

10.00–10.30 — Uvodno izobraževanje (tematika glede na cilje dnevnih aktivnosti)

10.30–11.30 — Fitnes klinika AS (fizična vadba)

11.30–11.45 — Odmor

11.45–12.30 — Delavnice kognitivne vadbe, kreativne delavnice, delavnice namenjene sprostitvi in druženju

12.30–13.30 — Kosilo

Individualna vadba pod strokovnim vodstvom zagotavlja **napredek, ki ga opazijo starostniki in njihovi svojci.**

080 27 37 | info@zavodas.si | www.zavodas.si



ZAVOD AKTIVNA
STAROST



AKTIVEN DAN ZA AKTIVNO STAROST

Pridružite se nam vsi, ki se zavedate, da aktivna starost pomeni kakovostno starost.