



ČRANJE za ŽIVLJENJE

SREDA, 6. marca, ob 18. uri

**Predavanje Nike Bertalanič iz Centra za krepitev
zdravja Slovenska Bistrica**

REKREACIJA V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

v prostorih Knjižnice Makole.



Staranje je neizogiben biološki proces, ki doleti vsakogar. Večina ljudi starost povezuje s kopico težav, ki se pojavijo v tretjem življenjskem obdobju, in z večjim številom obiskov pri zdravnikih. Naj spomnimo, nikoli ni prepozno, za šport in rekreacijo to drži kot pribito. Vsak človek se mora zavedati nujnosti telesne aktivnosti za ohranitev zdravja in dobrega počutja.

VABLJENI.

