

**Idrijsko-Cerkljanska razvojna agencija d.o.o. Idrija
vas vabi na delavnico**

ZDRAV PODJETNIK: SKRB ZA ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU

Veliko delovnih mest danes je pretežno sedeče delo, česar posledice so vse bolj pogoste. Na kaj moramo biti pozorni pri sedečem delu in skrbi za svoje zdravje? Kako lahko podjetnik deluje preventivno? Katere vaje lahko izvaja dnevno tudi v pisarni?

Kdaj: četrtek, 17. 9. 2020, ob 16.00 uri

Kje: Pr' Golitu, mestna dnevna soba, Mestni trg 15, Idrija

VSEBINA SEMINARJA:

- Posledice težav novodobnih podjetnikov - pretežno sedečega dela in napačne drž
- Na kaj moramo biti pozorni pri sedečem delu in vsakdanu podjetnika pri skrbi za svoje zdravje
- Kaj lahko storimo za svoje zdravje kljub sedečem delu, delu za računalnikom, dolgih vožnjah
- Praktični praktičnih vaj za vsak dan, primernih za izvedbo
- Odgovori na vprašanja udeležencev

Predavatelj: Jerneja Tratnik. *Jerneja Tratnik je po izobrazbi profesor športne vzgoje in je zaposlena na Gimnaziji Jurija Vege. Poleg redne službe se že več kot 15 let ukvarja z vodenje različnih športnih vadb in vodi športno društvo, kjer ponujajo raznovrstne športne programe za vse generacije. Zanimajo jo predvsem novi pristopi športnih vadb, zato redno sledi novostim na tem področju in jih poskuša vpeljevati v svoje vadbene ure.*

Prijave in dodatne informacije: za udeležbo na predavanju je potrebna predhodna prijava na e-mail tina.lisac@icra.si ali 040 315 335. Prijave zbiramo do zasedbe prostih mest. Prijave so obvezne!

Seminar je za udeležence **brezplačen**.

Vljudno vabljeni!