



Občina Gornji Grad

Občina Gornji Grad v sodelovanju z Osnovno šolo Frana Kocbeka
Gornji Grad in ostalimi društvi vabi

Vas in vaše prijatelje na

**brezplačna predavanja in delavnice, ki bodo potekale
v prostorih Osnovne šole Gornji Grad.**

Razpored delavnic in predavanj:

Datum	Ura	Tema
17. februar 2017	18.00	Hodim, torej sem! - potopisno motivacijsko predavanje
Predavatelja: Pia Peršič in Andrej Martinčič		
24. februar 2017	18.00	Kako obvladati stres, izgorelost, panične napade in tesnobo?
Predavateljica: Damjana Bakarič		
03. marec 2017	18.00	Vrt brez zalivanja!
Predavatelj: Matic Sever		
10. marec 2017	18.00	Kaj je dobo vedeti o krvnem tlaku, holesterolu in sladkorni bolezni?
Predavateljica: Tanja Giulianti Devinić		

Prijazno vabljeni!

Za vsa morebitna vprašanja smo vam na voljo na telefonski številki 03 839 18 50 ali
obcina@gornji-grad.si

Sodelujmo z
naravo!

OBRNI!



Pia Peršič in Andrej Martinčič

Pia je zaključila diplomo Dediščine Evrope in Sredozemlja. Zaposlena je v društvu za kulturno dediščino in inovativni turizem NaTuro v Krškem, ki participira na področju turizma, športa, izobraževanja in svetovanja. Pia je vsestranska športnica, gorska vodnica, varuhinja narave, učiteljica nordijske hoje, turistična vodnica, promotorka aktivnega preživljanja prostega časa, avtorica bloga « Hodim, torej sem » itd. Za njo so izkušnje arabskega sveta, pešačila je na goro Sinaj, prekolesarila je romarsko pot Camino de Santiago. Raziskala je slovensko planinsko pot, prvo vezno pot v Evropi. Prevozila je 1900 km po Slovenski turno kolesarski poti, ter prečno prekolesarila tudi skozi našo Občino.

Andrej je ultratekač iz Krškega, ki v svojem prostoru uokvirja načela vztrajnosti. V letu 2015 je pretekel vse kontrolne točke na Slovenski planinski poti, 630 km v 9 dneh in 18 urah je planinski turno kolesarski vodnik in soavtor projekta S kolesom NaTuro – po Slovenski turno kolesarski poti.

Kako jima vse to uspelo? Kako potekajo priprave? Kakšne so lepote in morebitne pasti za takšne odločitve? Od kod volja in motivacija za vse dosežke?

Vse to in še več nam bosta povedala dinamična Pia in Andrej!

Damjana Bakarič

Damjana je komunologinja, novinarka, pisateljica, predavateljica in svetovalka. V letu 2016 je pri Mladinski knjigi izšla njena uspešnica, »Na tesnobi«, ki jo je napisala za vse, ki se borijo s stresom in izgorelostjo. Ugotavlja se, da je izgorelosti, tesnobe, stresa in anksioznosti med ljudmi veliko. Ljudje pa se včasih sramujemo svojega stanja in ga skrivamo ker nas je strah stigme. Vsak strah pa tesnobo še povečuje in potem smo v začaranem krogu. Predavateljica je vse te težave osebno izkusila v svojem življenju. Ljudje potrebujejo slišati, da z njimi ni nič narobe, da zdravila niso edina pot, da se je možno pozdraviti tako, da spremenimo življenje. Njena predavanja so pozitivna in motivacijska.

Njeno vodilo je: moč je v nas samih. Le odločiti se moramo!

Matic Sever

Matic je na Biotehnični fakulteti diplomiral iz univerzitetnega študija agronomije. V okviru študijskega dela je nabiral znanje in izkušnje v Botaničnem vrtu v Ljubljani, več vrtnarijah in vrtnih centrih. Leta 2002 je pomagal pri vzdrževanju parka na posestvu znane slovenke, strokovnjakinje s področja hotikulture, Jelene de Belder Kovačič v Belgiji. Leta 2009 je bil v isti državi na dvomesečnem izobraževanju in prostovoljnem delu v Arboretumu Kalmthout. Sodeloval je pri organizaciji genskega materiala in pridelavi sadik za razstavo ter izobraževanju mednarodne javnosti o slovenski hortikulturi, naravi in kulturni krajini na samem razstavišču. Vrt je prejel drugo najvišje priznanje, pozlačeno medaljo. Udeležil se je tudi mednarodne botanične odprave v Himalajo, ki je trajala tri tedne. Od leta 2009 vodi lastno vrtnarijo. Pripravlja strokovne prispevke v raznih revijah.

Kaj več pa izvemo na samem predavanju!

Tanja Giulietti Devinić

Tanja je profesorica zdravstvene vzgoje. Zaposlena je na srednji zdravstveni šoli v Ljubljani. V prostem času vodi različna zdravstveno vzgojna predavanja. Je tudi članica v zavodu za združenje tolmačev za slovenski znakovni jezik, ter po potrebi izvaja tudi tolmačenja za naglušne in gluhoneme.

Na samem predavanju in delavnici se bo po želji slušateljcev izvajala meritev sladkorja in holesterola. Zato je željeno, da ste tešči, tako bodo meritve imele pravilen rezultat.

Več o zdravju pa na samem predavanju!