

OOZ GROSUPLJE organizira delavnico

»POMEN GIBANJA IN PRAVILNE DRŽE IN JOGA NA DELOVNEM MESTU«,

v sredo 20.10.2023, s pričetkom ob 09.00 URI ,

v Domu obrtnikov v Grosupljem.

Trajanje: 3 šolske ure.

Lokacija: Dom obrtnikov, Ob Grosupeljščici 1b, Grosuplje.

Izvajalec: Posredništvo in pravno svetovanje Karla Oblak S.P.

ROK ZA PRIJAVO: 15.10.2023

O PREDAVANJU

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje. Moderni človek živi v okolju, ki mu ne omogoča, da izrazi svoje gibalne potenciale. Okolja, v katerih živimo so rigidna in predvidljiva. Delovna okolja so lahko hrupna, dela se v zaprtih prostorih na umetni svetlobi, v prisilnih položajih in to se lahko odrazi v zakrčenosti telesa. Če temu dodamo še stres ter sedeč način življenja ob nepravilni prehrani ter splošnemu udobju, lahko pride do pojava različnih bolezni in obolenj, ki lahko zmanjšajo kvaliteto življenja (debelost, sindrom razdražljivega črevesja, alergije, kronične bolečine, ...) ali pa so celo življenjsko nevarne (visok krvni tlak, sladkorna bolezen, hujšanje avtoimune bolezni, itd.).

Na delavnici boste spoznali:

- Pojavnosti in razširjenosti bolezni, povezanih s sedečim položajem;
- Osnovno anatomijo hrbtenice in zgornjih okončin ter mehanizmov, udeleženih pri boleznih, povezanih z delovnim mestom;
- Pregled in opis najpogostejših bolezni, povezanih s sedečim delovnim mestom, s poudarkom na preprečevanju le-teh;
- Ustrezno ergonomija sedečega delovnega mesta, ki prispeva k zmanjšanju bolezni, povezanih z delovnim mestom;
- Program vaje pisarni - Predstavili bomo primere kratkih, enostavnih telesnih vaj, ki se lahko izvajajo v pisarni in čez delovnik ter so usmerjene v zmanjševanje vplivov ponavljajoče napetosti v mišično-skeletnemu sistemu;
- Smernice zdravega življenjskega sloga.

Kaj pridobite?

- Občutek o pomenu gibanja za zdravje.
- Osnovna znanja o tem kako sestaviti vadbeno enoto

Prijave se sprejemajo **na naslov OOO Grosuplje**, Ob Grosupeljščici 1B, 1290 Grosuplje ali po e-pošti ooz.grosuplje@ozs.si. Pri skupinskih izobraževanjih bodo prejete vloge po potrditvi izvedbe izobraževanja s strani OOO Grosuplje odobrene **za celotne stroške izobraževanja**. Pri povračilih veljajo pogoji razvidni iz **Javnega povabila k sofinanciranju skupinskih izobraževanj in usposabljanj enot malega gospodarstva na področju OOO v letu 2023**, ki je sestavni del te prijave.

- Izboljšali boste hojo in povrnili pokončno držo.
- Znanje o pomen zdravega življenjske sloga za kognitivne funkcije

O PREDAVATELJICI

Karla Oblak je doktorica znanosti z doktoratom na področju vedenjske ekonomije, magistrica prava in raziskovalka. 15 let deluje tudi kot učiteljica joge (600 RYT in Yoga Sport Science coach), trenerka (FZS, ITU) in coachinja s holističnim pogledom na človeka. V praksi raziskuje vpliv gibalnih in dihalnih tehnik na posameznika. Predava na Ekonomski fakulteti UL in Visokošolskem zavodu Effectus v Zagrebu, je strokovna sodelavka Zavoda fizioterapevtka. Organizira vikend delavnice in seminarje na temo zdravega načina življenja, motivacije, stresa in soočanja s stresom. S svojim strokovnim znanjem želi ljudem pokazati načine s katerimi lahko polno zaživijo na fizični in mentalni ravni.

Izobraževanje je organizirano v okviru Javnega povabila k sofinanciranju izobraževanj in usposabljanj enot malega gospodarstva na področju OOO Grosuplje v letu 2022, ki ga sofinancirata tudi občini Grosuplje in Dobropolje. **Posledično je udeležba na seminarju za upravičence subvencionirana.** Upravičenci do subvencionirane udeležbe:

- vsi člani OOO Grosuplje,
- vsi samostojni podjetniki ali podjetja v zasebni lasti z do 50 zaposlenimi s sedežem na območju občine Grosuplje,
- vsi samostojni podjetniki ali podjetja v zasebni lasti s sedežem v občini Dobropolje.

Vsi ostali udeleženci plačajo polno ceno 35,00 EUR (DDV vključen) na udeleženca.

Vašo izpolnjeno prijavnico, ki jo najdete v nadaljevanju, skupaj z morebitnim potrdilom o plačilu, katerega izvedite na tekoči račun OOO Grosuplje, SI56 6000 0000 0052 160, pošljite na OOO Grosuplje, Ob Grosupeljščici 1b, 1290 Grosuplje ali po e-pošti na ooz.grosuplje@ozs.si. Za dodatne informacije pokličite 01 786 51 30



PRIJAVA na izobraževanje »POMEN GIBANJA IN PRAVILNE DRŽE IN JOGA NA DELOVNEM MESTU« (izpolnite z velikimi tiskanimi črkami)

Naziv podjetja/s.p.: _____ Ime in priimek zastopnika podjetja/s.p.: _____

Naslov podjetja/s.p.: _____ Pošta: _____

Matična številka podjetja/s.p.: _____ Davčna št. podjetja/s.p.: _____ Davčni zavezanec (obkroži): DA NE

Občina podjetja/s.p.: _____

Oblika izobr. (obkroži): individualno skupinsko Član OOO Grosuplje (obkroži): Da Ne E- naslov: _____

IME in PRIIMEK udeleženca/ke	Telefon udelež.	Naziv oz. vsebina izobraževanja	Termin	Polna cena izobraževanja (z DDV)	% oz. znesek povračila (izpolni OOO Grosuplje)
		POMEN GIBANJA IN PRAVILNE DRŽE IN JOGA NA DELOVNEM MESTU	20.10.2023		
Plačil SKUPAJ					

IZJAVA

Podpisani zastopnik podjetja/s.p. z sedežem v občini _____ izjavljam, da za iste storitve, ki jih koristim po tej vlogi, ne prejemam finančne pomoči po drugih predpisih in da skupaj s tokratno pomočjo in vrednostjo doslej prejetih pomoči v obdobju zadnjih treh (3) let ne presegam zneska 100.000,00 € v sektorju transporta oz. 200.000,00 € bruto v drugih gospodarskih dejavnostih, skladno s pravilom »de minimis«. V primeru ugotovitve neresničnosti te izjave, se zavežujem prejeta sredstva iz te vloge vrniti.

Ravno tako sem seznanjen z vsebino Javnega povabila k sofinanciranju izobraževanja in usposabljanja enot malega gospodarstva na področju OOO Grosuplje v letu 2023, ki je sestavni del te prijave.

Podatki prijave se zbirajo in uporabljajo za potrebe obveščanja o sami izvedbi naročene storitve in jih bo upravljavec (OOO Grosuplje) posredoval v uporabo izvajalcu delavnice ter za namene sofinanciranja storitve tudi pristojni občini, v kateri ima podjetje/s.p. poslovni sedež. Podatke prijave OOO Grosuplje zbira in obdeluje za potrebe izdaje računa in se po Zakonu o davku na dodano vrednost hranijo 10 let.

SOGLAŠAM, da OOO Grosuplje uporabi moje podatke iz prijave za namene obveščanja o novicah do preklica. Seznanjen sem, da lahko kadarkoli pisno na naslov OOO GROSUPLJE, Ob Grosupeljščici 1B, 1290 Grosuplje, ali preko ooz.grosuplje@ozs.si, zahtevam, da OOO Grosuplje v 15 dneh preneha uporabljati posredovane osebne podatke za namene obveščanja o novicah.

Kraj in datum: _____

Žig

Podpis zastopnika podjetja: _____

Prijave se sprejemajo na naslov OOO Grosuplje, Ob Grosupeljščici 1B, 1290 Grosuplje ali po e-pošti ooz.grosuplje@ozs.si. Pri skupinskih izobraževanjih bodo prejete vloge po potrditvi izvedbe izobraževanja s strani OOO Grosuplje odobrene za celotne stroške izobraževanja. Pri povračilih veljajo pogoji razvidni iz Javnega povabila k sofinanciranju skupinskih izobraževanj in usposabljanj enot malega gospodarstva na področju OOO v letu 2023, ki je sestavni del te prijave.