

## ZAKAJ UPORABLJATI DOMA NAREJENO KOZMETIKO IN ČISTILA?

**ob 18.00 uri** – sejna soba dvorana Tabor

Kozmetične izdelke je zaradi obilice ponudbe in ugodnih cen enostavneje kupiti, a kakšen je vpliv kupljene v primerjavi z doma narejeno kozmetiko na naše zdravje in tudi okolje?

Iz dneva v dan imamo na razpolago več negovalnih izdelkov, a hkrati tudi vedno več zdravstvenih težav. Zato je čudovito, če lahko sami naredimo izdelke, ki jih prilagodimo svojim potrebam in okusu, ko točno vemo kaj vsebujejo in kako so narejeni. To je neverjetno zadovoljstvo, smo ustvarjalni in kreativni, to je sprostitelj, darilo nam samim ter hkrati tudi čudovita pozornost za najljubše ljudi okoli nas.

Poskrbimo torej za zdravje, za bolj čisto okolje in bolj polno denarnico. Preprosto, uporabno, delujoče in dišeče.

(predavanje bo vodila ga. Metka Ternjak Gomboc)

## VSE O GOJENJU KONOPLJE

**ob 16.00 uri** – sejna soba dvorana Tabor

Za zagotovitev dobrega pridelka se morajo gojitelji konoplje, ki slednjo vzgajajo na prostem, oziroma vsi pridelovalci te rastline dobro pozanimati o celotnem postopku gojenja – ta vključuje analizo lokalne zemlje, izbor lokacije in poznavanje ustreznih metod za zatiranje škodljivcev; predvsem pa veliko vzdrževanja.  
(Božidar Radišič, društvo 5ka)

## KAKO POSKRIBIMO ZA OŽILJE IN PRIDEMO DO ODLIČNIH REZULTATOV

**ob 13.30 uri** – sejna soba dvorana Tabor

V Sloveniji vsako 1 uro 1 oseba doživi srčni infarkt ali možgansko kap. Kako naj vemo, da to ne bomo tudi mi ali naši najbližji?

(predavanje bo vodil g. Aleš Homovec, ki se ukvarja s celično medicino in je odličen poznavalec arterijskega ožilja)

## MEDNARODNI SEJEM ŠPORTA IN ZDRAVJA – 17. do 18. 5. 2019

**MARIBOR – ŠPORTNI PARK TABOR (od 9.00 do 18.00 ure)**  
**Program sejma 17. maj 2019 - PETEK**

### STROKOVNA PREDAVANJA IN DELAVNICA

**ob 12.00 uri** - sejna soba dvorana Tabor  
**DRAVSKA KOLESARSKA POT /  
DRAVA BIKE** – doživetje za vsakim zavojem!

Predavanje o Dravski kolesarski poti v Sloveniji in na Hrvaškem, predstavitev Partnerstva za Dravsko kolesarsko pot in doživetij, ki jih ponuja kolesarjenje ob reki Dravi in katerih nikakor ne smete zamuditi! Na kolesarjenje po Dravski kolesarski poti se lahko odpravite sami, v družbi ali organizirano. Organizirano kolesarjenje se vsako leto odvija v času Drava Festivala v mesecu juliju, letos med 2. in 7. julijem. Več informacij: [www.dravabike.si](http://www.dravabike.si)

Predavanje bosta izvedla: / Karmen Razlag, Zavod za turizem Maribor-Pohorje in Uroš Rozman, RRA Koroška

**ob 10.00 uri – glavni oder  
URADNA OTVORITEV SEJMA**  
(podžupan MO Maribor Samo Peter Medved, vodja OO sejma Aleš Antolinc... )



## Program sejma 18. maj 2019 - SOBOTA

### IZDELAJMO MACERAT IN MAZILA

**od 10.00 - 14.00 ure** – sejna soba dvorana Tabor (delavnica plačljiva 25 €)

Spoznali bomo, kaj so macerati, kako jih narediti, kakšna je razlika med mazili in kremami. Vsak udeleženec bo naredil macerat, negovalno sivkino mazilo in čokoladno "labelo". Delavnica je primerna za začetnike. Okrepčali se bomo z zeliščnim čajem in zdravo sladico. Cena delavnice znaša 25 €. Skupina bo majhna, zato so obvezne prijave na [info@metkaintina.si](mailto:info@metkaintina.si), 041/816-939 ali na facebook strani Metka in Tina – Delavnice zdravja. Več informacij prejmete ob prijavi. (delavnico bo vodila ga. Metka Ternjak Gomboc)

### VPLIV GIBANJA NA MOŽGANE

**ob 16.00 uri** – sejna soba dvorana Tabor

Telesna vadba spodbuja nastanek novih možganskih celic in povezav med njimi ter preprečuje njihov propad, posledično pa pozitivno vpliva na spomin in počutje. Preko drugih rastnih dejavnikov pa telesna vadba vpliva tudi na nastajanje novih žil in s tem na večjo prekrvavljenost možganov. (predavanje bo vodil g. Lado Mesarič, prof. športne vzgoje)

### ZDRAVILNI UČINKI KONOPLJE

**ob 17.00 uri** – sejna soba dvorana Tabor

O konoplji ne zmanjka besed in razprav. Tokrat bomo o njej klepetali s predsednikom PEST - društvo za človekove pravice, g. Božidarjem Radišičem. Gre za rastlino z več kot 1000 učinkovinami, ki v medsebojnem delovanju lajšajo, izboljšujejo in odpravljajo razne bolezni, kot so diabetes, bolezni srca in ožilja, rak, migrene, demenca, epilepsija, avtoimune, črevesne, psihične bolezni, multipla skleroza itd. (predavanje bo vodil g. Božidar Radišič, društvo 5ka)

### RAZSTAVLJAVCI NA 1. MEDNARODNEM SEJMU ŠPORTA IN ZDRAVJA

Bodifit program, Unifit, Center Medeya Maribor, Društvo 5ko, Zavod za Turizem Maribor - Pohorje, Playgreen football resort, JZ Šport Ljubljana, MNZ Maribor, NZ Slovenije, Društvo Psoriatikov Slovenije, AK Poljane, Medicinska fakulteta Maribor, NK Maribor, Decathlon Ljubljana d.o.o., Pinosat -Dravaspust, ŠRC RA-TA-TA... d.o.o., Center za krepitev zdravja -ZD Maribor, združenje Alteromnia, Belinda sport – ProDive, [www. fitosibir.eu](http://www.fitosibir.eu), [vitalnotelo.si](http://vitalnotelo.si), MDO PD Podravja, Europarkova ekološka tržnica, JZ športni objekti Maribor, Šport invalidov, Večer, Občina Hoče-Slivnica, Face d.o.o., Pokrajinski zavod za sport i medicino sporta Novi Sad, Pohorje ultra trail, dobrote iz občine Pesnica, PEF UM -oddelek za športno treniranje, BORN2FLY d.o.o., Judo klub Železničar, klub zmajarjev Maribor, Zavarovalnica Sava, Humanup, združenje za boljše življenje, National Toutist organization of Republic of Srpska, Vzajemna, zdravstvena zavarovalnica, Biomedicina Tilen Polšak s.p., Združenje športnih centrov Slovenije, Ortopedica d.o.o., OK Maribor, Dom Danice Vogrinec, Razgibajmo.se, Letalski center Maribor,

### DODATNE AKTIVNOSTI:

- predstavitev nogometa za otroke od 7 do 10 let,
- velika ponudba zabave na napihljivih igralih,
- športne aktivnosti – nagrade podarja Decathlon d.o.o. in drugi razstavljalci

### NA GLAVNEM ODRU SE BO TEKOM SEJMA ODVIJAL ZANIMIV PROGRAM:

#### Vsak dan 10:00 - 12.00h TERAPEVTSKE VAJE ZA STAREJŠE

predstavitve skupinskih vadb, hip hop skupine, ekshibicijska predstava v namiznem tenisu, joga, prikaz vadb za zdravje na delovnem mestu, prikaz nordijske hoje in še več.



R8 inžinerig



**VEČER**



**lesnina MG**

