

♥ **Sobota, 7. oktober 2023 – POHOD ZA SRCE po Arheološki poti Cvinger in druženje na piknik prostoru Term Dolenjske Toplice na Jasi.**

**ZBIRANJE** udeležencev ob jutranji kavi **med 9.30 in 10. uro** na piknik prostoru Term Dolenjske Toplice (na Jasi),

**START** na pohod po Arheološki poti Cvinger **ob 10. uri.**

V kolikor se boste v Dolenjske Toplice pripeljali z osebnim avtomobilom, lahko parkirate na parkirnem prostoru Term Dolenjske Toplice (nasproti Balnee), od koder greste preš preko mostička čez potok Sušica in takoj za mostom na desno (kamor vas usmeri tudi smerna puščica za vstop na Trim stezo) proti Jasi – 5 min hoje.

Priporočamo pa, da si vzamete za prihod na startno mesto malo več časa in se za ogrevanje spoprimate z nekaj vajami iz programa Trim steze, ki vas bo pripeljala do našega zbirališča.

Pohod bo potekal po trasi Arheološke poti Cvinger, pot je lepo urejena, vseskozi poteka po gozdu, primerna je za vsakogar, hoje je za dobro uro, z vmesnimi postanki ob obeležjih prazgodovinskih naselbin in takratnih dejavnosti pa približno uro in pol; priporočamo pohodno obutev.

Po prihodu na cilj vam bomo na vašo željo izmerili krvni tlak, pulz in saturacijo. Sledilo bo **druženje ob toplém obroku**, v nadaljevanju pa animacijski program za otroke in za odrasle udeležence prikaz uporabe defibrilatorja pri nudenju prve pomoči ob nenadnem zastoj srca.

**Ob približno 13. uri predvidevamo zaključek prireditve.**

**PRIJAVE SO OBVEZNE!**

Prijavite se na telefon: **07 33 74 170** ali **051 340 880** ali na elektronski naslov: **drustvozasrce.nm@gmail.com** ali osebno v pisarni Podružnice na Glavnem trgu **10 v Novem mestu**. Na teh kontaktnih mestih dobite tudi vse dodatne informacije.

**PRIDRUŽITE SE in POVABITE s seboj otroke, vnuke, znance, prijatelje....**

**V PRIMERU DEŽJA PRIREDITEV ODPADE!**

**VSI UDELEŽENCI HODIMO NA LASTNO ODGOVORNOST.**

Prisrčno vabljeni!

*In še namig: da bo dan res v vaše popolno zadovoljstvo in da si boste ob koncu dneva lahko čestitali, da ste veliko storili v prid vašega dobrega počutja, predlagamo, da se pred povratkom domov razgibate še v termalnih bazenih Term Dolenjske Toplice!*