



TEDEN ZDRAVEGA MESTA

v OBČINI ŠENTJUR od 7. do 13. aprila 2023

Zelena je zagotovo v modi. Vsi trendi namreč prisegajo nanjo; naša država, pa tudi občina, na vso moč promovirata zeleni turizem, v številnih dokumentih smo se zavezali, da na različnih področjih stopamo na pot bolj trajnostnega, naravi in planetu prijaznega. Od prometa, energije, do prehrane. S to barvo se na občini ukvarjamo tudi pri snovanju projektov za vse nas, saj nam evropska perspektiva zapoveduje zeleni prehod in vlaganja v obnovljive vire.

Narava, ki se ravnokar prebujata, nam kaže, da zmore to sama od sebe. Iz dolgotrajne mrzle in depresivne sivine se barva v nešteto odtenkov te barve, eni najljubših sta ta trenutek denimo regratovo in čemaževo zelena, pa blede zelena brstičev in popkov dreves ter grmičevja. Kličejo in vabijo nas ven, sporočajo nam, da sta življenje in rast v polni moči in nas opominjajo, da smo tudi sami del tega čudežnega procesa. Da se torej aktiviramo!

Nekje sem zasledil misel o sedmih najboljših zdravnikih na svetu, to so: sonce, zrak, gibanje, voda, prehrana, počitek in smeh. Vsak pa si jih prilagodi zase po svojem vrstnem redu. Vse to in še več vam ponuja Teden zdravega mesta v Občini Šentjur z bogato ponudbo brezplačnih dogodkov. Udeležite se jih, najdete dobre ideje in zdrave navade, ki vam bodo koristile ter vam za razliko od novoletnih obljub ostale za dlje časa. Trajno, trajnostno, zeleno, po vaši meri, telesu, duhu in okolju prijazno. Ker se vse začne s prvim korakom in s posameznikom.

mag. Marko Diaci,
župan Občine Šentjur

PROGRAM PRIREDITEV

PETEK, 7. april 2023 – SVETOVNI DAN ZDRAVJA

- ob 10.00 – učilnica Centra za krepitev zdravja Zdravstveni dom Šentjur
PREDSTAVITEV KNJIGE O ŠENTJURSKI KULINARIKI z degustacijo jedi
Org.: Društvo Skrinja, Šentjur

SOBOTA, 8. april 2023

od 9.00 do 11:00 – Lekarna Sveti Jurij Šentjur
VSE O KAŠLJU – praktični prikaz zdravljenja

NEDELJA, 9. april 2023

od 18.00 do 19:00 - sejna soba Podjetniškega inkubatorja Šentjur
JOGA PLESA – SHAKTI DANCE (mehka, ženstvena zvrst joge in plesa, ki odpira telo življenjski energiji). Izvaja Ana Štante.
Org.: Razvojna agencija Kozjansko, OE Mladinski center Šentjur

PONEDELJEK, 10. april 2023

Vabljeni na pohode do bližnjih lokacij v lastni režiji.
Predlogi pohodov: <https://www.turizem-sentjur.com/Pohodnistvo/>.
Inf.: Razvojna agencija Kozjansko, OE Turistično informacijski center Šentjur (03 749 25 23)

TOREK, 11. april 2023

od 9.00 do 12.00 – ploščad pred občinsko zgradbo
RISANJE S KREDAMI IN PLES – otroci Vrta Šentjur
Org.: Vrtec Šentjur

- ob 17.00 - velika učilnica Občine Šentjur

POSTENJE, NARAVNA POT DO ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA
Org.: Marija Kure, Živeti polno by Marija

- ob 17.00 – Knjižnica Ponikva

URA PRAVLJIC: prislunhimo pravljici in se razgibajmo
Org.: Knjižnica Šentjur

SREDA, 12. april 2023

od 9.00 do 11:00 – Mestni trg Šentjur
SKRB ZA KREPITEV ZDRAVJA
(v primeru dežja prireditve na prostem odpadejo)

ŽIV ŽAV ZA NAJMLAJŠE (različne ustvarjalne in gibalne delavnice) - Območno združenje Rdečega križa Šentjur v sodelovanju z Vrtcem Šentjur - enotama Šentjur in Pešnica

PROMOCIJA PROGRAMA SVIT Z NAPIHLJIVIM MODELOM DEBELEGA ČREVESA, V SODELOVANJU Z AMBASADORJEM PROGRAMA SVIT ALOJZEM ANTLEJEM ter PREDSTAVITEV EVROPSKEGA KODEKSA BOJA PROTI RAKU IN

PRESEJALNIH PROGRAMOV DORA IN ZORA - Nacionalni inštitut za javno zdravje – OE Celje in Društvo za boj proti raku regije Celje (dogodek bo od 9.00 do 14.00)

PREDSTAVITEV CKZ ŠENTJUR - PROMOCIJA ZDRAVJA: življenje brez alkohola in kajenja - Center za krepitev zdravja Zdravstveni dom Šentjur

KOTIČEK ZATE – SPROŠČANJE - Center za krepitev zdravja Zdravstveni dom Šentjur

ČUJEČE OKUŠANJE HRANE - Center za krepitev zdravja Zdravstveni dom Šentjur

ZDRAVI ZOBJE ZA ZDRAV NASMEH - Center za krepitev zdravja Zdravstveni dom Šentjur

ALI SEM FIT- testiranje telesne pripravljenosti, 2 km test hoje ob Pešnici - Center za krepitev zdravja Zdravstveni dom Šentjur

SPOZNAVANJE NORDIJSKE HOJE - Društvo Nordijske hoje Šentjur

PRIKAZ TEMELJNIH POSTOPKOV OŽIVLJANJA Z UPORABO DEFIBRILATORJA (AED) - Območno združenje Rdečega križa Šentjur

PREDSTAVITEV DESTINACIJE ŠENTJUR TOUR - Razvojna agencija Kozjansko - OE Turistično informacijski center Šentjur (03 749 25 23)

TERENSKO DELO Z ODVISNIKI OD PREPOVEDANIH DROG - predstavitev programa Javnega zavoda Socio Celje - Javni zavod Socio Celje

ČISTOST VODE IN NJEN POMEN ZA ZDRAVJE (demonstracija analize vode) v izvedbi Anje Debeljak - Društvo GAIA-s, za varstvo okolja, okoljsko ozaveščanje in izobraževanje (070 715 940, gaia-s.org)

ZA ZDRAVJE – prikaz peke izdelkov iz polnovredne moke in izmenjava semen - Kulturno umetniško društvo Skrinja Šentjur

PREDSTAVITEV PROGRAMOV CENTRA ZA SOCIALNO DELO CELJE, ENOTE ŠENTJUR - Center za socialno delo Celje, enota Šentjur

STOJNICA Z MERITVAMI GLUKOZE V KRVI, MERJENJEM KRVNEGA TLAKA TER ZDRAVSTVENOVZGOJNIM SVETOVANJEM (učenje samopregledovanja dojk in mod) - Regijsko študijsko središče Celje in Fakulteta za zdravstvene vede v Celju

PREDSTAVITEV IZOBRAŽEVALNIH PROGRAMOV, DEMONSTRACIJA VADBE z Zdenko Vrečko in Estelo Emanuelo Zupanc - Razvojna agencija Kozjansko – OE Ljudska univerza Šentjur

PROGRAM POMOČI V OBLIKI HRANE, PACIENTOVE PRAVICE, ČEZMEJNO ZDRAVSTVENO VARSTVO IN AEQ METODA - Zavod SIBAHE - slovenska banka hrane (040 534-375), Društvo Kultabla Celje (040 534-375) in Združenje za pravičnost in nadzor Celje (040 771-814)

S KNJIGO DO ZDRAVJA – predstavitev knjig in dejavnosti Knjižnice Šentjur (dan brez članarine za novo vpisane člane) - Knjižnica Šentjur

DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADINE SKOZI OČI MLADIH PARLAMENTARCEV – Osnovna šola Dramlje

- ob 12.30 uri – mala učilnica Občine Šentjur

AEQ METODE - predavanje Dušice Gabrijel, učiteljice AEQ metode 1. stopnje
Org.: Združenje za pravičnost in nadzor Celje (040 771 814)

- od 16.00 do 18.00 – tajništvo Območnega združenja Rdečega križa Šentjur

PRIDI NA POGOVOR – brezplačna psihosocialna pomoč otrokom, mladostnikom in odraslim v stiski
Org.: Območno združenje Rdečega križa Šentjur

- ob 19.00 – Ipavčev kulturni center Šentjur

Prireditev PROSTOVOLJEC/KA LETA 2022

Org.: Občina Šentjur in Razvojna agencija Kozjansko, OE Mladinski center Šentjur

ČETRTEK, 13. april 2023

- od 10.00 do 11.00 – učilnica Ljudske univerza Šentjur

PASTI NA PODROČJU PREHRANE (prehranski dodatki, superživila, ortoreksija, pasti modnih diet in higijene, posebnosti prehranjevanja pri starejših) v izvedbi Anje Jakopin, dr. med.

Org. Razvojna agencija Kozjansko, OE Ljudska univerza Šentjur, v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Šentjur

- od 13:00 do 15:00 – prostor za mlade Aktivator

IZDELOVANJE MILA - delavnica

Org: Društvo GAIA-s, za varstvo okolja, okoljsko ozaveščanje in izobraževanje (070 715 940, gaia-s.org) in Razvojna agencija Kozjansko, OE Mladinski center Šentjur

- ob 16.30 – dvorana Doma starejših Šentjur

ZGODNJE ODKRIVANJE DEMENCE IN PREDSTAVITEV NOVEGA PRESEJALNEGA TESTA - predavanje

Org.: BranTrip (Ajda Ogrin 040 584-495)

- ob 17.00 – Knjižnica Šentjur

URA PRAVLJIC: prislunhimo pravljici in se razgibajmo

Org.: Knjižnica Šentjur

V času trajanja Tedna zdravega mesta bosta v Knjižnici Šentjur na ogled knjižna razstava »Knjige za telo in dušo« in razstava »Koraki za odpravo nasilja nad ženskami«, ki so jo oblikovali Amnesty International Slovenija, Društvo za nenasilno komunikacijo, Društvo SOS telefon za otroke in ženske – žrtve nasilja in Avanta Largo.

Org.: Knjižnica Šentjur

Vse aktivnosti so za uporabnike brezplačne!

Glavni pokrovitelj in koordinator prireditev je Občina Šentjur v sodelovanju s Projektno skupino »Šentjur – zdravo mesto« s predsednico Mileno Senica Verbič, dr. med..

Informacije: 03 747 13 12, obcina.sentjur@sentjur.si, www.sentjur.si