



SLOVENSKA MREŽA
ZDRAVIH MEST



OBČINA ŠENTJUR



TEDEN ZDRAVEGA MESTA V OBČINI ŠENTJUR

od 4. do 11. aprila 2024

*“Kdor vsak dan ne posveti nekaj časa svojemu zdravju,
mora vsak dan žrtvovati veliko časa za bolezen.” (Sebastian Kneipp)*

Spoštovane občanke in cenjeni občani,

na pragu pomladi vstopamo v že tradicionalni Teden zdravega mesta v Občini Šentjur. Čeprav je ohranjanje zdravja in preventiva izziv ves čas, se spomladi, ko se skupaj z naravo prebujamo iz zimskega počitka, bolj izrazito zavemo potrebe po več gibanja, lahkotnejši sezonski prehrani, ... Bolj smo odprti za ideje, pripravljamo se na obdobje v letu, ko bomo bistveno več na svežem zraku, na odprtem, na travnikih, gozdovih in vrtovih. Zato se ob tej priložnosti poklonimo naravi, hvaležni za dejstvo, da nam je na dosegu udobnih športnih copat ali vrtičkarskega orodja praktično na pragu. To je privilegij naše male dežele in tudi naše občine. Kajti okolje je del našega zdravja in je naša odgovornost, zato poskrbimo zanj, tudi v okviru spomladanskih čistilnih akcij.

Teden zdravega mesta pa vas ponovno vabi s številnimi brezplačnimi aktivnostmi, med katerimi boste zagotovo našli kaj zase. Posegajo na področje preventive, zanimivih dogodkov, postrežejo s konkretnimi meritvami telesnih vrednosti ter pripravljenosti, se dotikajo duševnega zdravja in dobrega počutja na splošno. Ponovno se na tem mestu zahvaljujem vsem soorganizatorjem, ki so pripravili res pester program, zato se jim le poklonimo z dobrim obiskom in sodelovanjem.

Doživimo torej pomlad in zdravo mesto skupaj, v vsej polnosti, ki jo nudita.

mag. Marko Diaci,
župan Občine Šentjur



PROGRAM PRIREDITEV

ČETRTEK, 4. april 2024

- od 7.00 do 11.00 - Kulturni dom Šentvid pri Planini

KRVODAJALSKA AKCIJA

Org.: Območno združenje Rdečega križa Šentjur, Krajevna organizacija Rdečega križa Planina pri Sevnici, Transfuzijski center Splošne bolnišnice Celje (obvezna prijava na 03 423 35 97 med 7.30 do 15.00)

- ob 10.00 – velika učilnica Občine Šentjur

DEMENCA OD ZAVEDANJA DO UKREPOV – predavanje v izvedbi Zavoda Pomni

Org.: Razvojna agencija Kozjansko, OE Ljudska univerza Šentjur – Univerza za tretje življenjsko obdobje Šentjur

PETEK, 5. april 2024

- ob 8.30 – sejna soba Razvojne agencije Kozjansko

ODPRTA VADBA GIBČNO Z ESTELO

Org.: Razvojna agencija Kozjansko, OE Ljudska univerza Šentjur

- ob 17.00 – velika učilnica Občine Šentjur

PREHRANA PRI BOLNIKI S CELIAKIJO – predavanje Polonce Kačičnik

Org.: Slovensko društvo za celiakijo, podružnica Celje

SOBOTA, 6. april 2024

- od 8.00 do 10.00 – Športni park Šentjur

ALI SEM FIT- testiranje telesne pripravljenosti, test hoje na 2 km

Org.: Center za krepitev zdravja Zdravstveni dom Šentjur

- ob 10.00 – Športni park Rifnik - Nova vas

GREMO NA RIFNIK! - udeležence pohoda bo spremljal Mirko Čander

- ob 11.00 – Arheološki park Rifnik

ARHEOLOŠKI PARK RIFNIK - vodenje višje kustosinje Pokrajinskega muzeja Celje dr. Maje Bausovac

V primeru dežja je vodenje po Muzejski zbirki Rifnik in njegovi zakladi v Zgornjem trgu ob 11.00.

Org.: Razvojna agencija Kozjansko, OE Turistično informacijski center Šentjur

NEDELJA, 7. April 2024 – SVETOVNI DAN ZDRAVJA

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)

PONEDELJEK, 8. april 2024

- 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 16.00 – mala učilnica Občine Šentjur

PACIENTOVE PRAVICE IN ČEZMEJNO ZDRAVSTVENO VARSTVO – predavanje Alena Novita

Org.: Društvo Kultrab Celje in Sibahe – slovenska banka hrane

- ob 17.00 – mala učilnica Občine Šentjur

AEQ METODE - predavanje Dušice Gabrijel, učiteljice AEQ metode 2. stopnje
Org.: Združenje za pravičnost in nadzor Celje

TOREK, 9. april 2024

- ob 17.00 – Knjižnica Ponikva

URA PRAVLJIC z Urošem Kolarjem: Pastir in zmaj
Org.: Knjižnica Šentjur

- ob 18.00 – Ipavčev kulturni center Šentjur

Prireditve PROSTOVOLJEC/KA LETA 2023
Org.: Občina Šentjur in Razvojna agencija Kozjansko,
OE Mladinski center Šentjur

SREDA, 10. april 2024

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 DRŽAVNIH PRESEJALNIH PROGRAMOV ZORA, DORA IN SVIT Z NAMIZNIM MODELOM DEBELEGA ČREVEŠA IN PREDSTAVITEV 12 SPLOŠNIH NASVETOV PROTI RAKU - Nacionalni inštitut za javno zdravje - OE Celje v sodelovanju z ambasadorjem Programa Svita Alojzjem Antlejem in Društvom za boj proti raku regije Celje
- PREDSTAVITEV CENTRA ZA KREPITEV ZDRAVJA ŠENTJUR - PROMOCIJA ZDRAVJA: biološki dejavniki tveganja, meritve s svetovanjem - 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, šestminutni 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
- TERENSKO DELO Z ODVISNIKI OD PREPOVEDANIH DROG - predstavitev programa Javnega zavoda Socio Celje - Javni zavod Socio Celje
- 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 dojka in mod) - Regijsko študijsko središče Celje in Fakulteta za zdravstvene vede v Celju
- DEMONSTRACIJA VADBE LJUDSKE UNIVERZE ŠENTJUR – Zen joga z Zdenko Vrečko - Razvojna agencija Kozjansko, OE Ljudska univerza Šentjur

- PROGRAM POMOČI V OBLIKI HRANE, PACIENTOVE PRAVICE, ČEZMEJNO ZDRAVSTVENO VARSTVO IN AEQ METODA - Sibahe - slovenska banka hrane, Društvo Kulťlab Celje in Združenje za pravičnost in nadzor Celje
- KNJIGE IN ZDRAVJE – predstavitev knjig in dejavnosti Knjižnice Šentjur (dan brez članarine za novo vpisane člane) - Knjižnica Šentjur

- ob 17.00 – sejna soba Razvojne agencije Kozjansko

ODPRTA VADBA GIBČNO Z ESTELO

Org.: Razvojna agencija Kozjansko, OE Ljudska univerza Šentjur

- ob 19.00 – Ipavčev kulturni center Šentjur

POTOPIŠNO PREDAVANJE Valerije Jakop: Slovenska Jakobova pot

Org.: Knjižnica Šentjur

ČETRTEK, 11. april 2024

- ob 10.00 – velika učilnica Občine Šentjur

VARNOST NA JAVNIH KRAJIH IN V DOMAČEM OKOLJU – predavanje Andreja Kovačiča v izvedbi Mreže ambasadorjev lokalne varnosti, IVK, Varensvet

Org.: Razvojna agencija Kozjansko, OE Ljudska univerza Šentjur, in

Mreža ambasadorjev lokalne varnosti

- od 13.00 do 15.00 – Aktivator, prostor za mlade

MLADI KUHAJO ZDRAVO – delavnica priprave zdravega obroka za mlade

Org.: Razvojna agencija Kozjansko, OE Mladinski center Šentjur

- ob 17.00 – Knjižnica Šentjur

URA PRAVLJIC: prisluhnimo pravljici in se razgibajmo

Org.: Knjižnica Šentjur

- ob 17.00 – Vrbno 29, Šentjur, pri Volkar

PREVZEM DEFIBRILATORJA – praktični prikaz delovanja defibrilatorja s strani Rdečega križa Šentjur

Org.: Krajevna skupnost Vrbno-Podgrad

- od 18.00 do 20.00 – Aktivator, prostor za mlade

ŠPORTNI TURNIR – turnir v namiznem nogometu in namiznem tenisu za mlade

Org.: Razvojna agencija Kozjansko, OE Mladinski center Šentjur

V času trajanja Tedna zdravega mesta bo v Knjižnici Šentjur na ogled knjižna razstava »Knjige in zdravje«

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

