

## - ob 17.00 – Knjižnica Šentjur

Pravljica ZDRAVO MESTO – LEPO MESTO in delavnica RAZGIBAJ SE Z MANO

Org.: Knjižnica Šentjur (info. 03 746 37 40) in

Center za krepitev zdravja Šentjur (info.: 03 746 24 50)

## PETEK, 5. april 2019

### - ob 10.00 - Center za krepitev zdravja Šentjur

POMEN GIBANJA ZA ZDRAVO HRBTENICO – predavanje v izvedbi Lucije Lavbič

Org.: Center za krepitev zdravja Šentjur (info.: 03 746 24 50)

## SOBOTA, 6. april 2019 – DAN ZA SPREMEMBE

### - od 8.00 do 11.00 – Osnovna šola Hruševce

SPOZNAVANJE NORDIJSKE HOJE

Org.: Društvo Nordijske hoje Šentjur (info.: 031 619 333)



### - od 8.00 do 11.00 – Športni park Šentjur

PREIZKUS HOJE NA 2 KM

Org.: Center za krepitev zdravja Šentjur (info.: 03 746 24 50)

### - od 10.00 do 13.00 – Mestni trg Šentjur

IZMENJAVA SEMEN IN ZNANJ ter LUTKARIJE ZA OTROKE

(IZDELOVANJE »ZELENJAVNIH« LUTK)

Org.: Kulturno umetniško društvo Skrinja Šentjur (info.: 031 880 493)

### - ob 19.00 – Ipavčev kulturni center Šentjur

PROJECT X – multimedijška gledališka plesna dobrodelna predstava

Org.: Katja Dance Company (info.: 041 649 599)

## NEDELJA, 7. april 2019 – SVETOVNI DAN ZDRAVJA

### - od 8.30 do 9.00 – Osnovna šola Hruševce

SPOZNAVANJE NORDIJSKE HOJE

Org.: Društvo Nordijske hoje Šentjur (info.: 031 619 333)

### - od 9.00 do 11.30 – Osnovna šola Hruševce in Planinski dom na Resevni

TEK, DRUŽINSKI POHOD IN KOLESARJENJE NA RESEVNO

Prijave in zabavno druženje bo od 8.30 naprej pri Osnovni šoli Hruševce. Začetek

družinskega pohoda bo ob 9.00, začetek teka in kolesarjenja na Resevno pa

ob 10.30. Od 11.30 naprej bo druženje pri Planinskem domu na Resevni.

Več informacij na [www.sportnazvezasentjur.si](http://www.sportnazvezasentjur.si).

V primeru slabega vremena se prireditev prestavi na 14. april 2019.

Org.: Športna zveza Šentjur (info.: 031 507 262 – Klemen Zdolšek)

V okviru Območnega združenja Rdečega križa Šentjur bo omogočeno brezplačno pravno svetovanje v sodelovanju z odvetnico Natašo Jošt Berglez.

Za svetovanje lahko rezervirate termin po e-pošti [natasa@jostberglez.si](mailto:natasa@jostberglez.si),

pokličete na 03 746 42 41 ali se obrnete na Območno združenje

Rdečega križa Šentjur na 03 747 13 60.

### VSE AKTIVNOSTI SO ZA UPORABNIKE BREZPLAČNE!

Glavni pokrovitelj in koordinator prireditev je Občina Šentjur v sodelovanju s Projektno skupino »Šentjur – zdravo mesto« s koordinatorjem projekta Florjanom Cvetom Erjavcem in Lokalno akcijsko skupino za preprečevanje zasvojenosti v občini Šentjur s predsednico Mileno Senica Verbič, dr. med..

Info: 03/747 13 12, [obcina.sentjur@sentjur.si](mailto:obcina.sentjur@sentjur.si), [www.sentjur.si](http://www.sentjur.si)



SLOVENSKA MREŽA  
ZDRAVIH MEST



OBČINA ŠENTJUR



# TEDEN ZDRAVEGA MESTA IN LOKALNE AKCIJSKE SKUPINE ZA PREPREČEVANJE ZASVOJENOSTI Z DROGAMI

## v OBČINI ŠENTJUR od 1. do 7. aprila 2019

Zdaj lahko Tednu zdravega mesta in LAS za preprečevanje odvisnosti od zasvojenosti z drogami v občini Šentjur že lahko rečemo, da je to tek na dolge proge. In tako kot pri teku, začetek ni bil nič kaj lahek. Ne gre le za omejitve, ki nam jih postavlja naše telo; kondicijska pripravljenost, telesna konstitucija, dedni material ... Gre predvsem za omejitve v naših glavah, te znajo biti še veliko bolj trdovratne kot zgolj okorelost sklepov in mišic. Čeprav nam zdravi razum pravi – poglej, skrajni čas je, da nekaj narediš zase, najdemo tisoč izgovorov. »Ne (z)morem. Nimam časa. Prepozno je, nima smisla. Nerodno mi je pred drugimi ...« Ampak vztrajnost je zmeraj poplačana. Sedaj, ko tečemo že proti 12. izvedbi Tedna zdravega mesta v naši občini, lahko z gotovostjo rečem, da smo že dobri, izkušeni tekači (na dolge proge). Z veliko truda številnih soorganizatorjev, društev, entuziastov, promotorjev zdravega načina in preventivne, smo uspeli premagati mnoge predsodke in vključiti praktično vse generacije. Na množičnosti pa bomo še morali malce delati. Ampak v izzivih je motivacija, kajne?

Spoštovane občanke in občani, lani sem ob odprtju prostorov Centra za krepitev zdravja Šentjur na Mestnem trgu 5, rezultatu izvrstnega sodelovanja z JZ Zdravstveni dom Šentjur in državnega ter evropskega sofinanciranja, izrekel, da imamo zdaj v naši občini Teden zdravega mesta in LAS skozi vse leto. In točno to je tudi njihov namen, cilj. Ekipa strokovnjakov s področja zdravstva vam je na voljo, da se skupaj z njimi varno podate v boj s tegobami, ki jih nakopljate sodobni, stresni in v mnogih pogledih nezdarn način življenja, razne razvade ali le breme let in kroničnih bolezni. Znali vam bodo svetovati, vas usmeriti, si vzeli čas za vas in vas varno vodili na poti do izboljšanja. Zato so tu, da vam podajo roko, njihove storitve pa so brezplačne.

Upam, da se v tednu med 1. in 7. aprilom srečamo pri raznolikih aktivnostih, ki jih pripravljajo za vse nas. Užijte pomlad in si dajte priložnost za spremembo – zase, na bolje.

mag. Marko Diaci,  
župan Občine Šentjur

## PROGRAM PRIREDITEV

### **PONEDELJEK, 1. april 2019**

(v primeru dežja se prireditve prestavijo na petek, 5. aprila 2019)

#### **- od 9.00 do 11.30 – Mestni trg Šentjur**

ŽIV ŽAV ZA NAJMLAJŠE (različne ustvarjalne in gibalne delavnice)  
Org.: Območno združenje Rdečega križa Šentjur (info. 03 747 13 60)  
v sodelovanju z Vrtcem Šentjur – enotama Šentjur in Pešnica (info. 03 746 21 60)

#### **- od 9.00 do 12.00 – Mestni trg Šentjur**

ERASMUS+ NA OSNOVNI ŠOLI FRANJA MALGAJA ŠENTJUR  
Org.: Osnovna šola Franja Malgaja Šentjur (info.: 03 746 3806 / 041 508 677)

#### **- od 9.00 do 12.00 – Mestni trg Šentjur**

SPOZNAVANJE NORDIJSKE HOJE  
Org.: Društvo Nordijske hoje Šentjur (info.: 031 619 333)

#### **- od 9.00 do 12.00 – Mestni trg Šentjur**

TERENSKO DELO Z ODVISNIKI OD PREPOVEDANIH DROG – predstavitev programa Javnega zavoda Socio Celje  
Org.: Javni zavod Socio Celje (info.: 03 492 40 42, 031 641 059)

#### **- od 9.00 do 12.00 – Mestni trg Šentjur**

PROMOCIJA PROGRAMA SVIT Z NAMIZNIM MODELOM DEBELEGA ČREVEVA V SODELOVANJU Z AMBASADORJEM PROGRAMA SVIT ALOJZEM ANTLEJEM ter PREDSTAVITEV EVROPSKEGA KODEKSA BOJA PROTI RAKU IN PRESEJALNIH PROGRAMOV DORA IN ZORA  
Org.: Nacionalni inštitut za javno zdravje – Območna enota Celje in Društvo za boj proti raku regije Celje (info.: 03 425 12 00)

#### **- od 9.00 do 12.00 – Mestni trg Šentjur**

STOJNICA Z MERITVAMI GLUKOZE V KRVI IN TLAKA TER ANALIZA TELESNE SESTAVE - TANITA  
Org.: Center za krepitev zdravja Šentjur (info.: 03 746 24 50)

#### **- od 9.00 do 12.00 – Mestni trg Šentjur**

STOJNICA Z MERITVAMI HOLESTEROLA IN GLUKOZE V KRVI, MERJENJEM KRVNEGA TLAKA TER ZDRAVSTVENOVZGOJNIM SVETOVANJEM  
Org.: Regijsko študijsko središče Celje in Visoka zdravstvena šola Celje (info.: 03 428 79 00)

#### **- od 9.00 do 12.00 – Mestni trg Šentjur**

PRIKAZ TEMELJNIH POSTOPKOV OŽIVLJANJA Z UPORABO DEFIBRILATORJA (AED)  
Org.: Center za krepitev zdravja Šentjur (info.: 03 746 24 50)

#### **- od 9.00 do 12.00 – Mestni trg Šentjur**

PEKA PECIVA IZ PIRINE MOKE IN PREDSTAVITEV RECEPTOV  
Org.: Kulturno umetniško društvo Skrinja Šentjur (info.: 031 880 493)

#### **- od 9.00 do 12.00 – Mestni trg Šentjur**

PREDSTAVITEV TURISTIČNE PONUDBE DOBRINE IN OSTALIH KRAJEV OBČINE ŠENTJUR  
Org.: Društvo Izvir Dobrina (info.: 031 509 828) in Razvojna agencija Kozjansko – Organizacijska enota TIC Šentjur (info.: 03 749 25 23)

#### **- od 9.00 do 12.00 – Mestni trg Šentjur**

STOJNICA S PREDSTAVITVIJO VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA NA LJUDSKI UNIVERZI ŠENTJUR  
Predstavitev JOGE ZA STAREJŠE z Zdenko Vrečko  
Org.: Razvojna agencija Kozjansko – Organizacijska enota Ljudska univerza Šentjur (info.: 03 747 16 70)

#### **- od 9.00 do 12.00 – Mestni trg Šentjur**

STOJNICE DOMAČIH DOBROT  
Org.: Razvojna agencija Kozjansko – Organizacijska enota TIC Šentjur v sodelovanju z Rosando Ploštajner, Zdenko Kovačič, Davidom Jagrom in Stankom Valpatičem (info.: 03 749 25 23)

#### **- ob 11.00 – Šolski center Šentjur**

PREDNOSTI HLADNO STISKANEGA SONČNIČNEGA OLJA – predavanje oz. predstavitev projektne naloge  
Org.: Šolski center Šentjur (info.: 03 746 29 00)

### **TOREK, 2. april 2019**

#### **- ob 16.00 – sejna dvorana Občine Šentjur**

PACIENTOVE PRAVICE IN UPORABNOST ŽIVIL GLEDE NA NJIHOV ROK UPORABNOSTI – informativni delavnici  
Org.: Sibahe, slovenska banka hrane Celje (info.: 040 534 375)

### **SREDA, 3. april 2019**

#### **- ob 9.00 – Šolski center Šentjur**

PSIHOAKTIVNE SNOVI V PROMETU – predavanje v izvedbi dr. Majde Zorec Karlovšek  
Org.: Policijska postaja Šentjur v sodelovanju s Šolo voznje, Svetom za preventivo v prometu, Agencijo za varnost prometa in Šolskim centrom Šentjur (info.: 03 746 41 50)

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

PRIDI NA POGOVR – brezplačna psihosocialna pomoč otrokom, mladostnikom in odraslim v stiski  
Org.: Območno združenje Rdečega križa Šentjur (info.: 03 747 13 60)

#### **- ob 17.00 – Knjižnica Šentjur, Enota Planina pri Sevnici**

Pravljica ZDRAVO MESTO – LEPO MESTO  
Org.: Knjižnica Šentjur (info. 03 746 37 40)

#### **- ob 19.00 – Ipavčev kulturni center Šentjur**

Prireditve NAJ PROSTOVOLJEC/KA OBČINE ŠENTJUR 2018  
Org.: Občina Šentjur (info.: 03 747 13 12) in Razvojna agencija Kozjansko – Organizacijska enota Mladinski center Šentjur (info.: 03 747 18 01)

### **ČETRTEK, 4. april 2019**

#### **- 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 (info.: 03 747 13 60)

#### **- ob 9.00 - velika učilnica Občine Šentjur**

MOŽGANSKI FITNESS – prikaz vaj za ohranjanje in izboljšanje spomina z mednarodno certificirano trenerko spomina Jasmino Lambergar  
Org.: Razvojna agencija Kozjansko – Organizacijska enota Ljudska univerza Šentjur (info: 03 747 16 70)

#### **- ob 16.00 – velika učilnica Občine Šentjur**

SPLETNO NASILJE – okrogla miza v izvedbi Centra za socialno delo Celje, Enota Šentjur pri Celju  
Org.: Center za socialno delo Celje, Enota Šentjur pri Celju (info.: 03 746 25 20)