

PETEK, 12. april 2013

- ob 17.00 – Kulturni dom Šentjur

Prireditev NAJ PROSTOVOLJEC/KA OBČINE ŠENTJUR 2012.

Program pripravlja Mladinski center Šentjur,

gost prireditve je glasbena skupina RADIO STORM.

Org.: Mladinski center Šentjur (inf.: 03 747 18 01, 031 606 842)

in Občina Šentjur

SOBOTA, 13. april 2013

- od 8.00 do 16.00 – velika učilnica Občine Šentjur

(II. nadstropje – vhod v prehodu Mestni trg 5)

PRIKAZ OSNOV PRVE POMOČI v okviru usposabljanja delavcev
za nudenje prve pomoči na delovnem mestu

Org.: OZRK Šentjur (tel. 03 747 13 62)

- od 9.00 do 11. 00 – Športni park Šentjur

PREIZKUS HOJE NA 2 KM

Oprema: udobna oblačila in obutev.

Org.: Zdravstveni dom Šentjur (inf.: 03 746 24 00)

- od 10.00 do 12.00 – Športni park Gorica pri Slivnici

PRIKAZ OSNOV BALINANJA

Oprema: udobna oblačila in obutev.

Org.: Balinarski klub Gorica (inf.: 031 392 784)



- Pri nakupu 3-mesečne fitnes karte pridobite dodatna
2 meseca BREZPLAČNEGA obiska,

nakup v Tednu zdravega mesta (velja od dneva nakupa do vključno 12. 9. 2013)

- 20% popust na vse poletne skupinske vadbe,
nakup v Tednu zdravega mesta (velja do 30. 9. 2013)

- 20% popust na vse masaže,
nakup v Tednu zdravega mesta (velja do 30. 4. 2013)

Vse aktivnosti, so za uporabnike brezplačne!

Glavni pokrovitelj in koordinator prireditve 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.

Informacije: 03/747 13 12, obcina.sentjur@sentjur.si, 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 5. aprila do 13. aprila 2013

nagovor župana Občine Šentjur mag. Marka Diacija

Spoštovane občanke in občani,

že vrsto let je tudi Občina Šentjur ponosna na partnerstvo v mreži Zdravih mest. Vsako leto si zato tudi v naši občini pripravimo teden, v katerem smo še posebej pozorni na več dejavnikov zdravega življenja, predvsem pa se opomnimo, da je zdravje naša največja vrednota. Ob tem ne bo odveč omeniti, da se odgovornost za zdravje začne pri samemu sebi. Vsak posameznik se mora zavedati, da življenjski slog, ki ga živi danes, vpliva na njegovo zdravje, kakršno bo jutri oziroma čez leta. Katere so naše razvade, ki nas ogrožajo? Katere so naše zdrave navade, s katerimi investiramo vase? Razmislimo in ukrepajmo! Prepoznamo dejavnike tveganja in svoje morebitne rizične skupine, izkoristimo možnost številnih brezplačnih preventivnih zdravstvenih svetovanj in pregledov.

V Tednu zdravega mesta imamo za to odlično priložnost, zato vljudno vabljeni, da se udeležite aktivnosti, ki jih za vas pripravljajo soorganizatorji. Poleg prijetnega druženja boste izvedeli kaj novega in se morda odločili za redno aktivnost, ki bo povečala kakovost vašega življenja. Morda boste za bolj zdrav slog življenja navdušili tudi vaše bližnje in prijatelje. Pomladni sončni žarki pa so tako ali tako najbolj učinkovito povabilo h gibanju in rekreaciji, za kar ima naša občina idealne naravne pogoje.

Vzemimo zdravje v svoje roke.



PROGRAM PRIREDITEV

PETEK, 5. april 2013

- ob 18.00 – velika učilnica Občine Šentjur
(II. nadstropje – vhod v prehodu Mestni trg 5)
Okrogla miza ZAKAJ OSTATI V ŠENTJURJU
Org.: Študentski klub mladih Šentjur (031 404 146) v sodelovanju z Mladinskim centrom Šentjur

SOBOTA, 6. april 2013

- od 8.00 do 16.00 – velika učilnica Občine Šentjur
(II. nadstropje – vhod v prehodu Mestni trg 5)
PRIKAZ OSNOV PRVE POMOČI v okviru usposabljanja delavcev
za nudenje prve pomoči na delovnem mestu
Org.: OZRK Šentjur (tel. 03 747 13 62)
- od 9.00 do 13.00 – Tržnica Šentjur
DAN ZA SPREMEMBE – PROSTOVOLJCI ŠIRIMO SOLIDARNOST.
Izmenjava oblačil, obutve in igrač, manjša popravila oblačil, prodaja lokalnih unikatnih izdelkov
Org.: Zavod Etno-eko, Šentjur
(inf.: 031 880 493) in Slovenska filantropija
- od 10.00 do 12.00 – Športni park Gorica pri Slivnici
PRIKAZ OSNOV BALINANJA
Oprema: udobna oblačila in obutev.
Org.: Balinarski klub Gorica (inf.: 031 392 784)
- ob 16.00 – Športni park Šentjur
PREDSTAVITEV NORDIJSKE HOJE ZA ZDRAVO POČUTJE
IN POHOD NA ROZALJO
Oprema: udobna obutev in palice (možna tudi izposoja palic).
V primeru slabega vremena bo nordijska hoja
naslednjo soboto, 13. aprila ob 16. uri.
Org.: Društvo Nordijske hoje Šentjur
(inf.: 031 619 333, e-pošta: zoran.leskovsek@gmail.com)

NEDELJA, 7. april 2013

- ob 16.00 – Gasilski dom krajanov Dobrina
Predstavitve programa »ŽIVIMO ZDRAVO« - v izvedbi
Nuše Konec Juričič, dr. med.
Org.: Zavod za zdravstveno varstvo Celje (inf.: 03 425 12 00) in
Društvo Izvirni Dobrina (inf.: 03 5797-103, 031 509-828)

PONEDELJEK, 8. april 2013

- ob 18.00 – Mladinski center Šentjur
UPORABNI TEORETIČNI IN PRAKTIČNI NASVETI O PREHRANI IN VADBI
(predava dr. Stanislav Pinter - Prej potem Grobelno)
Org.: Mladinski center Šentjur (inf.: 03 747 18 01, 031 606 842)

- ob 18.00 – Center kulture Gustav
PLESNA DELAVNICA FOLKLORNIH PLESOV
Oprema: udobna oblačila in obutev.
Org.: Zavod Etno-eko, Šentjur, ZMFS Lintvar (inf.: 031 880 493)

TOREK, 9. april 2013

- ob 17.00 – Mladinski center Šentjur
MEDGENERACIJSKA JOGA SMEHA
Oprema: udobna oblačila in obutev.
Org.: Mladinski center Šentjur (inf.: 03 747 18 01, 031 606 842)
- ob 18.30 – velika učilnica Občine Šentjur
(II. nadstropje – vhod v prehodu Mestni trg 5)
SEMENA SO NAŠA PRIHODNOST – PRIDE LAJMO SVOJA SEMENA –
predavanje Majde Temnik, dipl. ing. kemije.
Po predavanju bo izmenjava doma pridelanih semen.
Org.: Društvo za biodinamično gospodarjenje
Ajda Štajerska (inf.: 051 394 494)
- ob 20.00 – Wellness Aspara Šentjur
ČARI ORIENTA – delavnica orientalskega plesa.
Predstavitve plesa kot alternativne oblike rekreacije
ter druženje ob spoznavanju orientalske kulture.
Oprema: udobna oblačila in orientalska rutica (ni obvezna).
Org.: Wellness Aspara Šentjur (inf.: 0590 87 600 ali 040 494 444)

SREDA, 10. april 2013

- od 9.00 do 12.00 – Avla Zdravstvenega doma Šentjur
STOJNICA Z MERJENJEM KRVNEGA SLADKORJA IN PRITISKA
TER SVETOVANJE O ZDRAVEM ŽIVLJENJSKEM SLOGU
Org.: Zdravstveni dom Šentjur (inf.: 03 746 24 00)
- od 16.00 do 18.30 – Pisarna Območnega združenja
Rdečega križa Šentjur
BREZPLAČNA PSIHOSOCIALNA POMOČ otrokom, mladostnikom
in odraslim v stiski
Org.: OZRK Šentjur (tel. 03 747 13 62 ali sentjur.ozrk@ozrks.si).
Pomoč je organizirana skozi celo leto po predhodni prijavi
na telefon ali e-mail.
- ob 19.00 – Dom krajanov Grobelno
PAMETNA VADBA ZA CELO TELO (za vse generacije)
Oprema: udobna oblačila in obutev ter podloga za tla (ni obvezna).
Org.: Fit Camp/Prej Potem Grobelno (inf.: 041 767 268)

ČETRTEK, 11. april 2013

- ob 17.00 – sejna dvorana Občine Šentjur (v pritličju)
MAKROBIOTIKA: DELAJ, HODI, ŽIVI – predavanje Janeza Šmida, dr. med.,
in Nuše Rebernak, dipl. med. sestre
Org.: Zdravstveni dom Šentjur (inf.: 03 746 24 00) v sodelovanju
z Društvom upokoencev Šentjur (inf.: 5741-383)