



DAN ZDRAVJA 2024

“Moje zdravje, moja pravica”

PROGRAM OSREDNJE PRIREDITVE

8. APRIL 2024

ŠPORTNA DVORANA ŠPIC D DRAVOGRAD

9:00 Otvoritev in pozdrav

Občina Dravograd, CKZ Dravograd, ZD Dravograd

9:00 Vpliv gibanja na zdravje z vadbo

Tina Selan, dipl. fizioterapevtka CKZ Dravograd, ZD Dravograd

11:00 Darujem kilometre - pohod na Grajsko bajto

Diabetično društvo Polžki, OŠ Dravograd

10:00-13:00 Stojnice sodelujočih

Meritve krvnega sladkorja in
krvnega tlaka, svetovanje

Zdravstveni dom Dravograd

Stročnice

CKZ Dravograd, ZD Dravograd

Zmigam svojo rit
in se testiram Ali sem fit

CKZ Dravograd, ZD Dravograd

Naredim in se sprostim

CKZ Dravograd, ZD Dravograd

Veriga lepih misli

CKZ Dravograd, ZD Dravograd

Pot čutil

POŠ Ojstrica

Zdrava prehrana-izdelava smutijev in
sadnih nabodal

POŠ Ojstrica

Zelemenjava

OŠ Dravograd, OŠ Šentjanž, društvo
Ajda, Mladinski center Dravograd

Stojnica društva prijateljev mladine

Društvo prijateljev mladine Dravograd

Premagovanje strahu pred
različnimi živalmi

OŠ Šentjanž

Joga za otroke

Vrtec Dravograd

Joga na stolu

Društvo upokojencev

Osebna kartica zdravil, pregled
uporabe zdravil, homeopatija,

Bachove kapljice

Lekarna

Zmanjševanje socialnih stisk

Center za socialno delo

Ukrepi za zmanjševanje svinca

NIJZ OE Ravne na Koroškem

Gremo se špilat

NIJZ OE Ravne na Koroškem

Zeleni smuti

Mladinski center Dravograd

Stojnica Anina Mavrca

Društvo Anina Mavrca Dravograd

PROGRAM PRIREDITEV V KRAJEVNIH SKUPNOSTIH
OD 7. DO 12. APRILA

7. 4. 2024 DRAVOGRAD

9:00 Pohod na stari grad

Zbirno mesto: Špic D

Pohod poteka po gozdni učni poti do gradu, nato naprej na Vič in po kolesarski poti nazaj v Dravograd.

V primeru dežja pohod odpade.

Planinsko društvo Dravograd

8. 4. 2024 DRAVOGRAD

10:00 - 12:00 Ogled fitnesa in vadba (zaprta skupina)

Fitness ANDfit

9. 4. 2024 TRBONJE

10:00 - 12:00 Meritve krvnega sladkorja in krvnega tlaka, test telesne pripravljenosti

Gasilski dom Trbonje

CKZ Dravograd, ZD Dravograd, POŠ Trbonje

17:00 Skrb za ustno zdravje odraslih

Gasilski dom Trbonje

CKZ Dravograd

Starejši za starejše

I. Mori, Društvo upokojencev Dravograd

10. 4. 2024 ŠENTJANŽ

10:00 - 12:00 Prehrana in gibanje z roko v roki kratko predavanje in vadba s trakovi

Dom borcev Šentjaž

CKZ Dravograd, ZD Dravograd

17:00 Stres in skrb za duševno zdravje

Dom borcev Šentjanž

NIJZ OE Ravne na Koroškem

DRAVOGRAD

18:00 Kolesarsko vandranje po Oceaniji

Knjižnica Dravograd

11. 4. 2024 LIBELIČE

10:00 - 12:00 Meritve krvnega sladkorja in krvnega tlaka, test telesne pripravljenosti in vadba s trakovi

Bičivnek

CKZ Dravograd, ZD Dravograd, POŠ Libeliče

Pravljичna ura Robino skrbi

M. Mori

17:00 Preventivni presejalni programi

Gasilski dom Libeliče

NIJZ OE Ravne na Koroškem

12. 4. 2024 ČRNEČE

10:00 - 12:00 Meritve krvnega sladkorja in krvnega tlaka, test telesne pripravljenosti in vadba s trakovi

Gasilski dom Črneče

CKZ Dravograd, ZD Dravograd, POŠ Črneče, KDS Črneče

17:00 Prehranska podpora imunskemu sistemu

Gasilski dom Črneče

Janja Salcman, CKZ Dravograd, ZD Dravograd