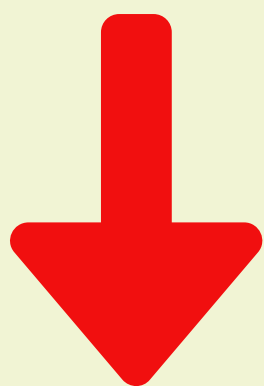


# FESTIVAL ZDRAVJA

"NEKARTE ZAMUDIT!"

Na festivalu zdravja zberite vsaj 3 žige in si prislužite nagrado! (več o nagradni igri v skledici-spodaj)



ZAŽELJENE SO PRIJAVE NA



07 30 61 723  
07 62 05 757  
07 62 05 755



ckz@zd-crnomelj.si

## DAN GIBANJA: ZAKLJUČEK FESTIVALA 7. APRIL-SVETOVNI DAN ZDRAVJA

- Ob 7.30 do 8.00 vadba skupaj s Šolo zdravja in Društvom koronarnih bolnikov Dolenjska in Bela krajina (Griček)
- Od 8.00 do 12.00: Ogled razstave izdelkov Hiše sadeži družbe in ustvarjalnega sproščanja (avla ZD Črnomelj)
- Od 8.00 do 12.00 Društvo Metuljčica Črnomelj: stojnica
- OŠ Milke Šobar Nataše: S-faktor: stojnica-broške (avla ZD)
- Od 8.30 do 10.30: poligon za otroke (parkirišče ZD Črnomelj)
- Od 9.00 do 10.00 Umovadba za društvo Ozara Črnomelj (na ZIK Črnomelj, Janja Jankovič)
- Ob 10.30 pohod do trim steze Vražji kamen ter predstavitev vadbe na napravah skupaj s KS Črnomelj (štart pred ZD Črnomelj)

Pravila igre: Za udeležbo na posameznih dogodkih dobiš "štapiljko". Zbiraš jih v knjižici (dobiš jo v CKZ). Če zbereš vsaj 3 "štapiljke" (se pravi, si bil prisoten na vsaj treh dogodkih) boš nagrajen! "NEKAR ZAMUDIT!"  
Nagrado lahko prevzameš vsak dan v CKZ!

## DAN MERITEV, 4. APRIL

- Od 9. do 12. ure: Meritve in svetovanja (ZD: prostori CKZ)
- Od 12. do 14. ure: Meritve v podjetju LIVAR (za zaposlene v Livarju)
- Od 15. do 18. ure: Meritve in svetovanja (ZD: prostori CKZ)
- Ob 17.30: Uvod v naslednji dan-Dihamo z naravo z društvom Šola zdravja (zbirno mesto parkirišče Majer)

## DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA, 5. APRIL

- Od 10.00 do 11.30 v KC Semič: Kako se lahko umirim, ko ne morem spati? (Sabina Prah, CKZ)
- Ustvarjalno sproščanje za dijake na SŠ Črnomelj (Tamara Pintarič, MC BIT Črnomelj)
- Ob 9.30 Razgibajmo si možgane (v prostorih DSO Črnomelj: Petra Simčič)
- Ob 10.00 izdelava kreme za sončenje (v Hiši Sadeži družbe Črnomelj)
- Ob 10.45 do 12.00 ZIK Črnomelj: Urejanje zeliščnega vrta in sajenje avtohtone čebule belokranjke
- Od 13.00 do 14.00 predavanje za zaposlene v podjetju Livar: Kako se spoprijemati s stresom in sprostiti? (Sabina Prah, CKZ)
- Ob 16.30 do 17.30 v sejni sobi CKZ Črnomelj: Kako do dobrega počutja? (Sabina Prah, CKZ)

## DAN ZDRAVE PREHRANE, 6. APRIL

- Ob 10.30 do 11.30 delavnica Moja 1. žlička: priprava kašic za dojenčke (kuhinja ZIK Črnomelj, Tina Resman, CKZ)
- Ob 14.30: Jejmo z vsemi čutili za zaposlene v ZD Črnomelj: čuječnost v prehrani (sejna soba CKZ, Tina Resman)
- Od 12.00 do 14.00 ure: Meritve v podjetju LIVAR (za zaposlene v Livarju)
- Ob 16.30: Jejmo z vsemi čutili za zunanje obiskovalce: čuječnost v prehrani za vse ostale (sejna soba CKZ, Tina Resman)

