



# 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 Dravograd

Osebna kartica zdravil, pregled  
uporabe zdravil, homeopatija,

Bachove kapljice

Lekarna Dravograd

Zmanjševanje socialnih stisk

Center za socialno delo Dravograd

Ukrepi za zmanjševanje svinca

NIJZ OE Ravne na Koroškem

Gremo se špilat

NIJZ OE Ravne na Koroškem

Zeleni smuti

Mladinski center Dravograd

Stojnica Anina Mavrica

Društvo Anina Mavrica 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*

**10. 4. 2024 ŠENTJANŽ**

10:00 – 12:00 Prehrana in gibanje z roko v roki

Dom borcev Šentjanž kratko predavanje in vadba s trakovi

*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,

Bičivnek test telesne pripravljenosti in vadba s trakovi

*CKZ Dravograd, ZD Dravograd, POŠ Libeliče*

Pravljična 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

Gasilski dom Črneče telesne pripravljenosti in vadba s trakovi

*CKZ Dravograd, ZD Dravograd, POŠ Črneče, KDS Črneče*

17:00 Prehranska podpora imunskemu sistemu

Gasilski dom Črneče *Janja Salcman, CKZ Dravograd, ZD Dravograd*

# VABI OBČINA DRAVOGRAD



V SODELOVANJU Z



CENTER ZA  
KREPITEV ZDRAVJA  
KOROŠKA

NIJZ Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

MCD  
MLADINSKI CENTER DRAVOGRAD

ZD ZDRAVSTVENI DOM  
DRAVOGRAD

KNJIŽNICA  
DRAVOGRAD



CENTER  
ZA USPOSABLJANJE,  
DELO IN VARSTVO  
ČRNA NA KOROŠKEM



Koroški  
dom starostnikov  
Črneče - Dravograd



NEZNANIH  
TALCEV

DRAVOGRAD

OŠ ŠENTJANŽ  
PRI DRAVOGRADU

DRAVIT  
Dravograd



VRTEC DRAVOGRAD



CENTER ZA SOCIALNO DELO  
KOROŠKA

Koroška lekarna



ZDUS  
zveza društev upokoencev slovenije



PLANINSKO DRUŠTVO  
DRAVOGRAD

1939



Društvo diabetikov Dravograd  
POLŽKI



Zveza Prijateljev  
Mladine Slovenije

andfl+