

SKUPNA TABELA DOGODKOV V SKLOPU KAMPANJE

PROGRAMA INTEGRIRANE PREVENTIVE KRONIČNIH BOLEZNI

DAN
SLOVENSKEGA
ŠPORTA
ZA **23. SEPTEMBER** IN



V LETU 2021

DATUM IN ČAS DOGODKA	KRAJ IN LOKACIJA DOGODKA	IME DOGODKA	OPIS DOGODKA	CILJNA POPULACIJA	ORGANIZATOR	KONTAKT IN PRIJAVE	SPLETNA STRAN ORGANIZATORJA
23.9.2021 09:00-11:00	IDRIJA - RAKE	TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI	Preizkus hoje na 2 km je enostaven in varen test telesne pripravljenosti, na katerem s pomočjo tako hitre hoje kot jo posameznik zmoro, izmerimo telesno zmogljivost. Na podlagi dobjenih rezultatov svetujemo ustrezno telesno dejavnost ter zdravju prijazno športno vadbo. Primeren je za vse odrasle med 19. in 65. letom starosti.	Odrasli	Center za krepitev zdravja, Zdravstveni dom Idrija	E-naslov: ckz@zd-idrija.si	https://ckz.zd-idrija.si/center-za-krepitev-zdravja-zd-idrija/
23.9.2021 17:00-19:00	VIPAVA - VOJAŠKI ATLETSKI STADION VIPAVA	PREIZKUS HOJE NA 2 KILOMETRA	Znanstvene raziskave kažejo, da lahko že pol ure zmerne gibanja dnevno pomembno izboljša naše zdravje in nas ohranja aktivne v vseh življenjskih obdobjih. Udeležite se preizkusa hoje na 2 kilometra in preverite svojo telesno pripravljenost. To je enostaven, natančen, varen in	Odrasli	Center za krepitev zdravja, Zdravstveni dom Ajdovščina	E-naslov: ckz-kineziolog@zd-aidovscina.si Telefon: 041 409 762	https://ckz.zd-aidovscina.si/

			ponovljiv test, na katerem s pomočjo tako hitre hoje kot jo zmorete, ne da bi pri tem ogrozili vaše zdravje, izmerimo vašo aerobno zmogljivost. Na podlagi pridobljenih rezultatov vam svetujemo za vas primerno telesno dejavnost ter zdravju prijazno vadbo. Test lahko opravite večkrat (priporočljivo vsakih 6 mesecev) in tako sledite izboljšanju svoje telesne pripravljenosti. Na vojaškem stadionu v Vipavi se dobimo ob 17:00. Lepo vabljeni!				
23.9.2021 10:00-11:00 in 17:00-18:00	KRANJ - LETNO KOPALIŠČE KRANJ / ZELENICA MED LETNIM KOPALIŠČEM IN ATLETSKO STEZO	SPROŠČUJOČA VADBA ZA CELOTNO TELO	Zaželeno je, da prinesete s seboj vadbeno podlogo. Izvedli bomo sproščujočo vadbo za celotno telo z različnimi dinamičnimi in statičnimi vajami. Vadba bo trajala cca. 60 minut. Dopoldanski termin bo potekal od 10:00 do 11:00 in popoldanski termin od 17:00 do 18:00.	/	Center za krepitev zdravja, Zdravstveni dom Kranj	E-naslov: ziga.lipar@zd-kranj.si	/
23.9.2021 09:00-12:00	GORNJA RADGONA - CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA, ZDRAVSTVENI DOM GORNJA RADGONA	TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI	V sklopu Evropskega tedna športa organiziramo testiranje, namenjeno določanju in razumevanju trenutne telesne pripravljenosti odraslih vseh starosti. Testiranje je sestavljeno iz gibalnih nalog, s katerimi se preverja mišična zmogljivost, vzdržljivost, gibljivost in ravnotežje. Dobljeni rezultati koristijo za lažje oblikovanje učinkovitih vadbenih programov za vzdrževanje ali izboljšanje telesne pripravljenosti. Za sodelovanje je potrebna predhodna prijava (glejte kontaktne podatke).	Odrasli	Center za krepitev zdravja, Zdravstveni dom Gornja Radgona	E-naslov: primoz.mauric@zd-gr.si Telefon: 031 387 272 051 300 450	/
23.9.2021 10:00-10:30	LJUBLJANA- PRED GRADOM FUŽINE	PREDSTAVITEV NORDIJSKE HOJE	V okviru zdravstvenovzgojnega centra ZD Ljubljana smo vam pripravili praktične delavnice nordijske hoje. Naučili se bomo osnovne tehnike hoje in se pogovorili o	Odrasli	Zdravstvenovzgojni center Ljubljana, Zdravstveni dom Ljubljana	E-naslov: zala.robeznik@zd-lj.si	/

			njenih koristnih učinkih. Možna bo tudi izposoja nordijskih palic. Dobimo se pred Fužinskim gradom, delavnice bodo potekale na okoliških stezicah.				
23.9.2021 16:00-18:30	JESENICE - TITOVA 78	GIBANJE IN ZDRAVJE Z ROKO V ROKI	Delavnice prehranskega svetovanja z meritvami krvnega sladkorja in krvnega tlaka ter 6 minutni test hoje za splošno populacijo.	Odrasli	Zdravstvenovzgojni center Jesenice, Zdravstveni dom Jesenice	E-naslov: ksenija.noc@zd-jesenice.si	https://www.facebook.com/ZVCJesenice
23.9.2021 09:00-12:00	ČRNOMELJ – PARKIRIŠČE ZDRAVSTVENEGA DOMA ČRNOMELJ	GIBALNI POLIGON ZA NAJMLAJŠE	Dogodek bo organiziran za otroke okoliških vrtcev. S pomočjo poligona in gibalnih iger bomo otrokom poskušali predstaviti gibanje na zabaven a hkrati poučen način. Športne igre, ki jih bodo otroci na dogodku spoznali in se v njih preizkusili, bodo organizirane na zaprtem delu parkirišča za zaposlene ZD Črnomelj.	Otroci	Zdravstveni dom Črnomelj	E-naslov: meta.rovan@zd-crnomelj.si	www.zd-crnomelj.si
23.9.2021 08:00-13:00	MARIBOR - SPODNJA POSTAJA POHORSKE VZPENJAČE	ŠPORTNI MARIBOR	Ob 8:00 bomo izvedli pohod na Trikotno jaso za vso populacijo. Od 10:00 do 13:00 bo potekalo testiranje telesne pripravljenosti za odrasle in starejše z možnostjo analize telesne sestave in prehranskega svetovanja. Istočasno bo potekala delavnica Ali sem fit? Od 10:00 do 13:00 animacijski program s športnimi igrami in športni kviz. V primeri dežja prireditev odpade.	Odrasli	Center za krepitev zdravja Maribor, Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor	E-naslov: natasa.vidnar@zd-mb.si	/
23.9.2021 10:00-12:00	SLOVENJ GRADEC - VGC	TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI	Predavanje o gibanju in izvedba testa telesne pripravljenosti	Odrasli	Center za krepitev zdravja Koroška	E-naslov: fizioterapevt-ckz@zd-sq.si	https://www.krepimozdravje.si/
23.9.2021 09:00-18:00	LENART - DREAM GYM FITNESS CENTER LENART	KOLIKO SEM ZDRAV IN FIT?	V okviru promocije Evropskega tedna športa ter Dneva slovenskega športa, bo Center za krepitev zdravja Lenart v sodelovanju s fitness centrom Dream gym za vas pripravil stojnico: Koliko sem zdrav in fit?, kjer boste imeli možnost testiranja vaše telesne pripravljenosti, meritve	Odrasli	Center za krepitev zdravja Lenart, Zdravstveni dom Lenart	E-naslov: sara.rojnik@zd-lenart.si	/

			telesne sestave s Tanito Pro, meritve krvnega tlaka, nasvete o izvajanju tehnik sproščanja, ki so prav tako koristne za dobro psihofizično kondicijo, ter možnost svetovanja o zdravi prehrani.				
24.9.2021 10:00-11:00	SLOVENJ GRADEC - OZARA	TELOVADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO	/	Odrasli	Center za krepitev zdravja Koroška	E-naslov: fizioterapevt-ckz@zd-sg.si Telefon: 070 608 240	https://www.krepimozdravje.si/
29.9.2021 09:00-12:00	AJDOVŠČINA – ŠPORTNI PARK PALE	VADBA ZA RAZVOJ MOČI Z ENOSTAVNIMI PRIPOMOČKI NA PROSTEM	Vadbeni enota za razvoj splošne mišične moči, izvedena na zunanjih fitnes napravah v Športnem parku Pale v Ajdovščini, z uporabo enostavnih pripomočkov za vadbo. Število vadečih je omejeno na 10. V primeru slabega vremena bo vadba potekala v telovadnici Centra za krepitev zdravja Ajdovščina, na Bevkovi 13. V telovadnici je število vadečih omejeno na 5. Vadba bo potekala v sodelovanju s programom PUM-O Ajdovščina.	/	Center za krepitev zdravja, Zdravstveni dom Ajdovščina	E-naslov: ckz-kineziolog@zd-aidovscina.si Telefon: 041 409 762	https://ckz.zd-aidovscina.si/
29.9.2021 09:00-12:00	GORNJA RADGONA - CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA, ZDRAVSTVENI DOM GORNJA RADGONA	TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI	V sklopu Evropskega tedna športa organiziramo testiranje, namenjeno določanju in razumevanju trenutne telesne pripravljenosti odraslih vseh starosti. Testiranje je sestavljeno iz gibalnih nalog, s katerimi se preverja mišična zmogljivost, vzdržljivost, gibljivost in ravnotežje. Dobljeni rezultati koristijo za lažje oblikovanje učinkovitih vadbenih programov za vzdrževanje ali izboljšanje telesne pripravljenosti. Za sodelovanje je potrebna predhodna prijava (glejte kontaktne podatke).	Odrasli	Center za krepitev zdravja, Zdravstveni dom Gornja Radgona	E-naslov: primoz.mauric@zd-gr.si Telefon: 031 387 272 051 300 450	/

29.9.2021 09:00-11:30	SLOVENJ GRADEC - VGC	NORDIJSKA HOJA	Nordijska hoja za začetnike.	Odrasli	Center za krepitev zdravja Koroška	E-naslov: fizioterapevt-ckz@zd- sg.si Telefon: 070 608 240	https://www.krepimozdra vie.si/
30.9.2021 10:00-12:00	SLOVENJ GRADEC - VGC	TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI	Test telesne pripravljenosti	Odrasli	Center za krepitev zdravja Koroška	E-naslov: kineziolog-ckz@zd-sg.si Telefon: 070 438 616	https://www.krepimozdra vie.si/