



# FESTIVAL ZDRAVJA



## Torek, 7. 4. 2026 - Svetovni dan zdravja

- **INDIVIDUALNI POSVETI Z ANALIZO TELESNE SESTAVE**
  - Med 7. in 10. uro, Zdravstvena postaja Semič,
  - Med 12. in 14. uro, Zdravstvena postaja Vinica.
- **V GIBANJU JE MOČ - SOCIALNA AKTIVACIJA** - Sprehod do ribnika Mlaka v Kanižarici v organizaciji ZIKa. Zbor pri Restavraciji Štajdohar ob 10.30. V primeru slabega vremena je lokacija Ljudska univerza Črnomelj.
- **PREHRANA IN HORMONI, dietetik iz CKZ-** 18.00, delavnica za člane društva Europa Donna.



Zunanji dogodki v primeru slabega vremena odpadejo

## Sreda, 8. 4. 2026

- **MERITVE VITALNIH FUNCKIJ (krvni tlak, krvni sladkor)**, Patronažna služba - 7.30, na igrišču Zapudje.
- **KORISTNE NAVADE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE** - Med 9. in 11. uro delavnice za otroke v vrtcu Semič.
- **TEST HOJE NA 2 KM** - Med 10. in 13. uro, Vražji kamen (obvezne prijave - 07/62 05 755, ckz@zd-crnomelj.si).
- **OD PRENAJEDANJA DO STRADANJA: REŠITEV ALI BREME ZA TELO**, dietetik iz CKZ- 16.00 v CKZ (obvezne prijave - 07/62 05 755, ckz@zd-crnomelj.si).
- **UMETNOST SPROŠČANJA S FRAKTALNO RISBO** z Večgeneracijskem centrom Marena+, 18.00, Ljudska univerza Črnomelj.



## Četrtek, 9. 4. 2026

- **POHOD ČRMOŠNJICE - DIVJI POTOK**, Planinsko društvo Semič - Med 9.30 in 11.30 uro. Zbor je 9.15 pri GD Črmošnjice.
- **SVIT DOGODEK**
  - 11.30 - 12.30 - pred GD Črmošnjice.
  - 13.00 - 17.00 - Semiški park.
  - V sklopu dogodka SVIT bo potekala **DEMONSTRACIJA TEMELJNIH POSTOPKOV OŽIVLJANJA Z UPORABO AED** - Območno združenje Rdečega križa Črnomelj, med 13. in 17. uro, Semiški park.



OBMOČNO ZDRUŽENJE Črnomelj

## Petek, 10. 4. 2026

- **DELAVNICA JAVNEGA NASTOPANJA ZA ZAPOSLENE V CKZ ZD ČRNOMELJ:** Kako zmanjšati tremo in pustiti dober vtis? - izvajalka: Sabina Gosenca, mentorica javnega nastopanja

