

FESTIVAL ZDRAVJA

Moje zdravje - moja pravica

8.-14. april 2024

Nova Gorica

Program prireditev ob svetovnem dnevu zdravja

Svetovni dan zdravja poteka vsako leto 7. aprila in zaznamuje obletnico ustanovitve Svetovne zdravstvene organizacije leta 1948. Letos poteka pod geslom »Moje zdravje - moja pravica« in kakor zadnjih nekaj let ga bomo obeležili s Festivalom zdravja, ki bo potekal na različnih lokacijah po mestu.

Vljudno vabljeni, da se nam pridružite na številnih dogodkih!

UVOD V FESTIVAL ZDRAVJA

POGOVOR Z ALENOM KOBILICO, KI KLJUB SLEPOTI VIDI CILJ

petek, 5. april, ob 17. uri

Velika dvorana Kulturnega doma Nova Gorica

Alen Kobilica je najuspešnejši slovenski maneken, lastnik modne agencije, poslovnež, soustanovitelj podjetja Organika Plus z lastno blagovno znamko rastlinskih sladolediv Indy&Pippa, vrhunski paratriatlonec, ter po izobrazbi diplomirani profesor športa. Njegovo življenje se je skoraj čez noč ovilo v temo in tako od leta 2009 živi s slepoto, ki je nastala kot posledica operativnega posega, s katerim so mu odstranili možganski tumor. Alen kljub slepoti ostaja optimist, ki je predan svojim ciljem. Zaradi izjemne življenjske zgodbe je mnogim v navdih, pred leti mu je predsednik republike Borut Pahor podelil državno priznanje jabolko navdiha.

Organizator: Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Nova Gorica

Vstopnice bo mogoče kupiti na blagajni Kulturnega doma Nova Gorica. Izkupiček od prodaje vstopnic bomo namenili Centru VIDIM CILJ, ki ga zastopa Alen Kobilica. Center VIDIM CILJ omogoča slepim in slabovidnim otrokom, ter otrokom z različnimi razvojnimi specifikami organizacijo plavalnih treningov, treningov kolesarjenja v tandemu in parasmučanja.

SEJEM ZDRAVJA NA BEVKOVEM TRGU

ponedeljek, 8. april, med 10. in 18. uro

Predstavitve zavodov, društev in nevladnih organizacij na številnih stojnicah.

V primeru slabega vremena bo prireditev v ponedeljek, 15. aprila 2024, po predvidenem programu.

PROGRAM

10.00 NAGOVOR ŽUPANA MESTNE OBČINE NOVA GORICA SAMA TURELA IN PREDSTAVNIKOV OSTALIH ORGANIZATORJEV

10.15 PLESNA ANIMACIJA

Organizator: Medobčinsko društvo prijateljev mladine za Goriško

11.00 RADIO ROBIN V ŽIVO Z BEVKOVEGA TRGA

Organizator: Radio Robin

12.00 PREDSTAVITEV NORDIJSKE HOJE (10 min)

Organizator: UISP in Športna zveza Nova Gorica

13.00 MLADI V SRCU, ŠPORTNIKI PRAVI!

Nova Gorica, mesto senior športnikov 60+

Predstavitve prilagojenih vadb in disciplin

Organizator: Javni zavod za šport Nova Gorica

14.00 VODENA VADBA (10 min)

Organizator: Mladinski center Nova Gorica

15.00 VODENA VADBA (10 min)

Organizator: Mladinski center Nova Gorica

16.00 VADBA ŠOLE ZDRAVJA (30 min)

Organizator: Društvo Šola zdravja, Nova Gorica

17.00 PODKAST: POGOVOR S PARAPLEGIKOM MARKOM SEVERJEM

Organizator: Mladinski center Nova Gorica in Jani Konjedic - Podkast Benessere

PREDSTAVITVE IN DEJAVNOSTI

OBMOČNO ZDRUŽENJE RDEČEGA KRIŽA NOVA GORICA

Prikaz temeljnih postopkov oživljanja, uporaba defibrilatorja

VARSTVENO DELOVNI CENTER

Predstavitve dvoranskega balinanja Boccia

ŠOLSKI CENTER NOVA GORICA

Prikaz oskrbe poškodb, ki se zgodijo doma, pravilno razkuževanje rok

DNEVNI CENTER ŽAREK

Pletenje zapestnic iz barvnih vrvic

NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE

Interaktivna razstava "Dan brez alkohola" v Xcentru

GORIŠKO DRUŠTVO ZA OSTEOPOROZO

5-minutni razvedrilni ples

DRUŠTVO LEDVIČNIH BOLNIKOV SEVERNOPRIMORSKE REGIJE

Meritve krvnega sladkorja in krvnega tlaka

SPLOŠNA BOLNIŠNICA DR. FRANCA DERGANCA NOVA GORICA, PROGRAM DORA

Informacije o državnem presejalnem programu Dora ter prikaz pravih tehnik pregleda dojke na modelu.

PATRONAŽNA SLUŽBA NOVA GORICA

Meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja in holesterola

CENTER REVITALIZACIJE TELESA, UMA IN DUHA d.o.o.

Meritve stanja organizma z bioresonanco

BONU MASAŽNI STUDIO, Bor Miška s.p.

Masaža na masažnem stolu

MEDOBČINSKO DRUŠTVO PRIJATELJEV MLADINE ZA GORIŠKO

Izdelovanje antistresnih žogic

ŠAHOVSKI KLUB NOVA GORICA

Igranje šaha z velikimi figurami

ZAKLJUČNA PRIREDITEV OB FESTIVALU ZDRAVJA

VIVICITTÀ - POŽIVIMO MESTI

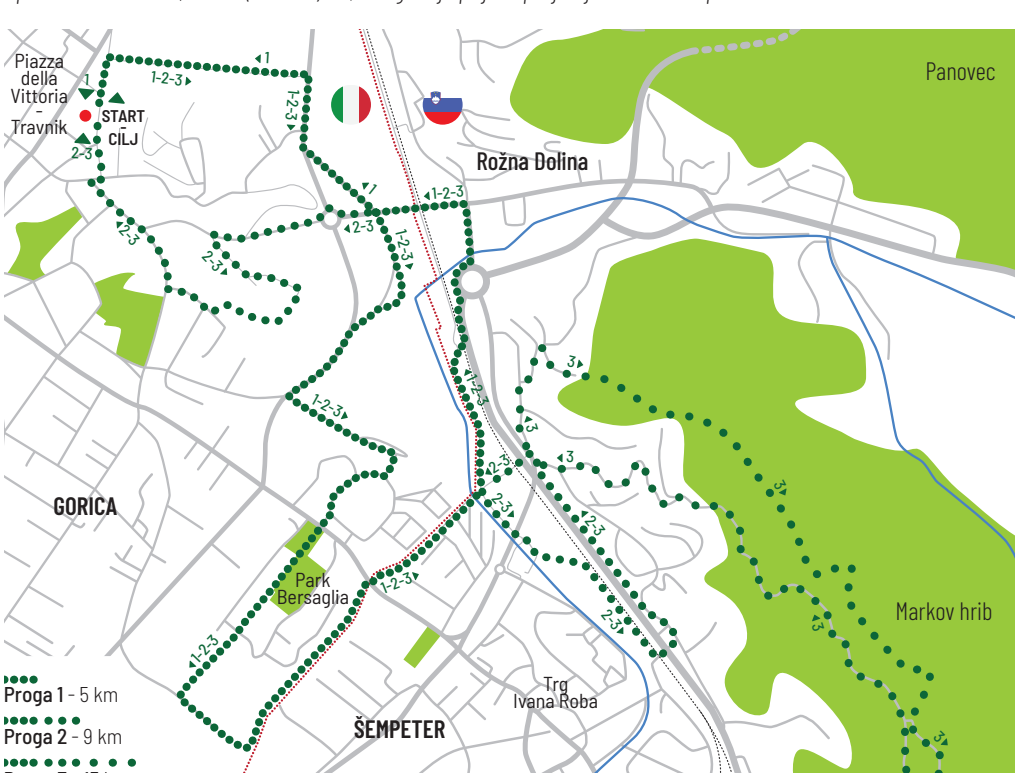
nedelja, 14. april, start ob 9.30 (zbor od 8.30 dalje)

Start in cilj: Piazza della Vittoria - Travnik, Gorica (I)

Športna prireditev, ki sočasno poteka po več krajih v Evropi, je v Novi Gorici in Gorici obarvana s sožitjem med dvema mestoma, ki ležita tik ob meji. Letošnjo izvedbo bomo popestrili s traso v Občini Šempeter - Vrtojba. Pohodu se navezuje na starejšo tradicijo čezmejnih prireditev in športno povezuje mesti, hkrati pa ozavešča o pomenu rekreacije in zdravega okolja. V sedemindvajsetih letih so se zvrstile številne tekmovalne in netekmovalne oblike prireditve, letos pa se bodo pohodniki lahko podali na 5, 9 (primerne za vse) in 13 km dolgo progo. Goriška Vivicità - Poživimo mesti je tako postala prireditev, ki je odločilno zaznamovala zgodovino in kulturo športa »brez meja«.

Organizator: UISP, Športna zveza Nova Gorica, ZSSDI, Gruppo sportivo Marathon, Športno društvo Mark, Fundacija za šport

Vpisnine: odrasli 5€, otroci (3-12 let) 3€; za zgodnje prijave prejmejo udeleženci praktično darilo



PONEDELJEK

9.30

Balinišče v Novi Gorici,
Bazoviška ulica 4

10.00-18.00

Bevkov trg, Nova Gorica

11.00

Poligon na vadbeni jasi,
vstop v Gozd Panovec

17.00

Prostori ZPM,
Bazoviška ulica 4

TOREK

8.00

Pritličje nove stavbe
bolnišnice v Šempetru
pri Gorici

Center revitalizacije,
Delpinova ulica 22

8.00

PREDSTAVITEV PRESEJALNEGA PROGRAMA DORA

Informativni letaki in model dojke

Organizator: Splošna bolnišnica dr. Franca Derganca Nova Gorica, program Dora

10.30

Joga Nidra

Vodi Lucija Piršič

Oprema: podloga za ležanje, toplejša oblačila, blazina, odeja

14.00

EFT/tapkanje

Vodi Tjaša Šapla Troha

Oprema: voda

15.00

Zvočna kopel s kristalnimi piramidami

Vodi Mojca Furlan

Oprema: podloga za ležanje, toplejša oblačila, blazina, odeja

17.00

Kubanska salsa za sprostitev, gibanje in druženje

Vodita Evgen Šuligoj in Monika Kristančič

18.00

Globoka sprostitev telesa in uma - samozdravljenje

Vodi Peter Černe

Oprema: velika brisača, odeja

19.00

Sproščanje z zvokom

Vodi Ana Bratina

Oprema: podloga za ležanje, toplejša oblačila, blazina, odeja

Organizator: Center revitalizacije

17.00

Skupnostni center,
Bidovčeva ulica 4

KO TELO SPREGOVORI: POIŠČIMO POT IZ PRIMEŽA TESNOBE, interaktivno izkustvena delavnica

Predava prihoterapevtka Sara Pipan

Organizator: Center Podaj Roko

SREDA

10.00

Skupnostni center,
Bidovčeva ulica 4

IZDELAVA GLINENIH VRTNIC, ustvarjalna delavnica

Organizator: Dom na Krasu

11.50

Mladinski center
Nova Gorica,
Bazoviška ulica 4

PREDAVANJE O POMEMBNOSTI SPANJA

Predava dr. Barbara G. Stražičar

Organizator: Mladinski center Nova Gorica

Predavanje je zaprtega tipa, namenjeno dijakom.

17.00

Velika dvorana
Občinske palače
v Novi Gorici

OZAVEŠČEVALNA DELAVNICA O HPV (humani papiloma virusi)

Moderira dr. Marko Vudrag

Sogovornici: dr. Eva Breclj - pediatrija in

dr. Alenka Zavrtanik - ginekologinja

Organizator: Društvo ko-RAK.si

17.00

Klub Teater, Stavba
SNG Nova Gorica

IZZIVI DOLGOTRAJNE OSKRBE IN STANOVANJSKA SKUPNOST ZA STAREJŠE NOVA GORICA KOT DOPOLNITEV MREŽE RAZPOLOŽLJIVIH STORITEV ZA STAREJŠE

Moderira Tina Krog, strokovna delavka Doma upokojencev Nova Gorica

Sogovornika: direktor Doma upokojencev Nova Gorica Bojan Stante, direktor Stanovanjskega sklada MONG Peter Jan

Organizator: Dom upokojencev Nova Gorica

Za gibalno ovirane je omogočena uporaba dvigala.

ČETRTEK

Center revitalizacije,
Delpinova ulica 22

9.00

Vadba za starejše

Oprema: športna oprema, velika brisača

10.00

Promocija zdravja na delovnem mestu

Oprema: beležka

16.30

Raztezanje skozi gibanje in vadbo

Oprema: športna oprema, velika brisača

16.30

Predstavitel vitalne blazine

Oprema: beležka

18.00

Pravilno izvajanje vaj ali opraviš iz izvedbo vadbe. Pomembni napotki za dobro držo.

Oprema: športna oprema, velika brisača

18.30

Post-rehabilitacija

Oprema: beležka

19.30

Power Yoga

Oprema: športna oprema, velika brisača

Organizator: Center revitalizacije

Vadbe vodijo usposobljeni trenerji.

10.00

Skupnostni center,
Bidovčeva ulica 4

V VRTINCU ODNOSOV, predavanje

Predava dr. Andrej Omulec

Organizator: Dnevni center ŠENT, v sodelovanju s FUDŠ

11.50

Mladinski center
Nova Gorica,
Bazoviška ulica 4

HOJA IN POHODNIŠTVO, predavanje

Predava Nace Novak

Organizator: Mladinski center Nova Gorica

Predavanje je zaprtega tipa, namenjeno dijakom.

17.00

Zelena dvorana
Občinske palače
v Novi Gorici

PRIKLOPIMO SE V ŽIVLJENJE, predavanje

o zasvojenosti z digitalno tehnologijo

Organizator: Društvo Projekt Človek

PETEK

10.00

Skupnostni center,
Bidovčeva ulica 4

ŠIVANJE MANJŠIH SPOMINKOV, ustvarjalna delavnica

Organizator: Dom na Krasu

10.00

Športni park
Nova Gorica

TEST HOJE NA 2 km

Testiranje telesne pripravljenosti odraslih in individualno svetovanje

Organizator: Center za krepitev zdravja Nova Gorica

11.50

Mladinski center
Nova Gorica,
Bazoviška ulica 4

HOJA IN POHODNIŠTVO, predavanje

Predava Nace Novak

Organizator: Mladinski center Nova Gorica

Predavanje je zaprtega tipa, namenjeno dijakom.

17.00

Skupnostni center,
Bidovčeva ulica 4

DELAVNICA ZA SPROŠČANJE, OSVOBODITEV STRAHU, ŽALOSTI IN DRUGIH STISK

Risanje rožic življenja, metatronovih kock in mandal

Organizator: Društvo Kreacija za razvoj potenciala in notranje moči

Oprema: daljše ravnilo, šestilo, svinčnik, radirka, barvice

NEDELJA

start 9.30 (zbor od 8.30)

Piazza della Vittoria -
Travnik, Gorica (I)

14. april

VIVICITTÀ - POŽIVIMO MESTI

Organizator: UISP, Športna zveza Nova GoricaZSSDI, Gruppo sportivo Marathon, Športno društvo Mark, Fundacija za šport

Na festivalu zdravja sodelujejo:

Društvo za fibromialgijo in skupina za samopomoč Goriška - Soča, Društvo revmatikov Slovenije, podružnica Nova Gorica, Društvo Projekt Človek, Društvo za psihološko svetovanje Posvet, Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Rdečega križa, Društvo gluhih in naglušnih Severne Slovenije, Center podaj Roko, Varstveno združenje Rdečega križa, Društvo Gluhica, Društvo Kreacija za razvoj potenciala in notranje moči, Umstveno delovni center Nova Gorica, Center revitalizacije telesa, uma in duha, d.o.o., Slovensko društvo Hospic, Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen, Društvo A.N.D.O.S. (I), Šolski center Nova Gorica, Gimnazija in zdravstvena šola, Zavod Pelikan - Karitas, program Skupnost Srečanje, Dnevni center Žarek, Psihoterapevtka Nevenka Podgornik, Slovensko združenje za duševno zdravje ŠENT, Jani Konjedic - podcast Benessere, Dom upokojencev Nova Gorica, Društvo GO Spominčica, Goriško društvo za osteoporozo Nova Gorica, Združenje multiple skleroze Slovenije, goriška podružnica, Center za psihološko svetovanje Posvet, BONÚ masažni studio Bor Miška s.p., OZARA Slovenija, Nacionalno združenje za Kakovost življenja, Nova Gorica, Zveza klubov zdravljenskih alkoholikov Slovenije, Društvo ledvičnih bolnikov severnoprimorskega združenja za duševno zdravje ŠENT, Jani Konjedic - podcast Benessere, Dom upokojencev Nova Gorica, Društvo GO Spominčica, Goriško društvo za osteoporozo Nova Gorica, Društvo AI-Anon, pomoč svojcem alkoholikov, Šahovski klub Nova Gorica, Vzgoja za ustno zdravje, Patronažna služba Nova Gorica, LIGA Društvo proti epilepsiji Slovenije - Iskrice, skupina za samopomoč proti epilepsiji Nova Gorica, ZSSDI - Združenje slovenskih športnih društev v Italiji, UISP - Unione Italiana Sport per tutti, Javni zavod za šport Nova Gorica, Gruppo sportivo Marathon, Športno društvo Mark, Fundacija za šport, Center trajnostne mobilnosti Nova Gorica, Program Svit, Zavod RS za zaposlovanje, Društvo Šola zdravja, Nova Gorica, Fakulteta za uporabne družbene študije

Organizatorji:



MESTNA OBČINA
NOVA GORICA



mladinski center
NOVA GORICA



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA



ZDRAVSTVENI DOM
Dnevno varstvo
NOVA GORICA



ŠPORTNA ZVEZA NOVA GORICA



ko-RAK.si
Društvo za hujšo rano
in drugim kroničnim boleznim



NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje



GO! 2025
NOVA GORICA
GORIZIA



GO! BORDERLESS
NOVA GORICA
GORIZIA