



MARATON ZDRAVJA – APRIL 2026

Na Svetovni dan zdravja, ki ga vsako leto obeležujemo 7. aprila, smo v oddelku zdravstvenovzgojni center v Zdravstvenem domu Novo mesto, začeli z Maratonom zdravja. V obdobju od 7. do 10. aprila smo skozi ves teden izvajali raznolike delavnice in aktivnosti za različne ciljne skupine, z namenom krepitve zdravja ter spodbujanja zdravega načina življenja.

V torek smo ponovno organizirali pohod skozi Portoval, ki je bil dobro obiskan. Z udeleženci smo uživali v svežem zraku in lepem vremenu ter se razgibali na 8-kilometerski poti.



V sredo smo v avli zdravstvenega doma postavili informativno stojnico, kjer smo obiskovalce seznanjali s pomenom preventivnih presejalnih programov, kot so Program Svit, Program Zora in Program Dora. Prav tako pa smo udeležencem predstavili pomen ustnega zdravja in njegovo povezavo s celotnim organizmom.



V četrtek smo v telovadnici gostili otroke iz vrtcev Ciciban in Pedenjped enota Ostržek, za katere smo pripravili dinamičen »Poligon zdravja«, na katerem so otroci skozi igro razvijali gibalne spretnosti in spoznavali pomen gibanja.



Maraton zdravja smo v petek uspešno zaključili z zanimivo delavnico o pomenu spanja, ki jo je izvedla psihologinja, na isti dan pa smo pacientom v avli omogočili meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja in holesterola. Za zaposlene smo organizirali tudi aktivni odmor, kjer smo se razgibali ter se naučili enostavnih razteznih vaj, primernih za vključitev v delovni vsakdan.



Zahvaljujemo se vsem obiskovalcem in udeležencem delavnic za sodelovanje ter vas vabimo, da si ogledate nekaj foto utrinkov tega prijetnega in koristnega tedna.