

# AKTIVNO V SEPTEMBER S CENTROM ZA KREPITEV ZDRAVJA



Teden od **16. do 22. septembra 2019** bo v znamenju Evropskega tedna mobilnosti, zato bomo organizirali

### VZDRŽLJIVOSTNE TESTE HOJE:

- v sredo, **18.9. od 16. do 18. ure** pred osnovno šolo Log Dragomer
- v četrtek, **19.9. od 16. do 18. ure** pred gasilskim domom Brezovica pri Borovnici
- v petek, **20.9. od 16. do 18. ure** na stadionu na Vrhniki

Udeleženci se boste lahko podali na daljši, **2-km dolg test hoje** ali pa se poizkusili na krajšem, **6-minutnem testu**.

V okviru Evropskega tedna športa **od 23.septembra do 30.septembra 2019** bomo pod sloganom »Zmigaj se do brezplačne vadbe« izvedli vodene vadbe za krepitev zdravja v:

- **ponedeljek, 23.9., ob 18h**
  - **torek, 24.9. ob 8h**
  - **sreda, 25.9. ob 19h**
  - **četrtek, 26.9. ob 8h**

Vadbe bodo potekale v dvorani Cankarjevega doma Vrhnika.

Poleg tega v mesecu septembru obeležujemo **Svetovni dan srca**, v okviru katerega bo:

- **v petek, 27.9.2019 ob 9. uri v Črnem orlu (Cankarjev trg 4, Vrhnika)** predavanje o **ZVIŠANEM KRVNEM TLAKU**. Izvedeli boste informacije o obvladovanju krvnega tlaka, potrebnih ukrepih za zniževanje le-tega, posledicah ter pravilnem izvajanju samomeritev.
- **POHOD ZA ZDRAVO SRCE** po okolici Vrhnike v **petek, 27.9.2019**. Dobimo se na parkirišču pri Črnem orlu ob **8:30. uri**.

Za vse dodatne informacije smo vam na voljo na tel. št.:  
01/755-51-57 ali 031/338-426. Lahko pa nam pišete na  
[ckz@zd-vrhnika.si](mailto:ckz@zd-vrhnika.si).

