

EU PROJEKT, MOJ PROJEKT – PLAN DOGODKOV V TEDNU

OD 11.05. DO 18.05.2019

POD KAMNIŠKIMI PLANINAMI ŽIVIMO ZDRAVO!



14.5.2019 KJE SO NAŠE KORENINE ?

7:30-9:00 - **Obisk tržnice Kamnik** in promocija lokalnih pridelkov. Najboljše je domače!

Dobimo se pred Zdravstvenim domom ob 7:15 uri.

Predstavitev razlike med bio pridelavo, integrirano predelavo, pridelava po demetru. Razlika med senenim mlekom in navadnim mlekom.

10:00- 14:00 - **Budnarjeva domačija** (<http://www.domacija.com/>)

Peka kruha z županom občine Kamnik g. Matejem Slaparjem. Pridružil se nam bo tudi župan občine Komenda g. Stanislav Poglajen.

Tekmovanje med skupinami. Vsaka skupina bo sama zamesila svoj kruh. Na koncu se razglasi zmagovalec.

Povabljeni so tudi lokalni pridelovalci masla in skute

17.05.2019 ZDRAVJE V KUHINJI

9:00 – 10:30 **Samostan Mekinje, velika obnovljena dvorana**

Različnost v kuhinji, Ameriško-slovenska kuhinja- Priprava zajtrka, moderator Noah Charney. Pripovedovanje o različnosti med narodi, tipične sestavine v kuhinji. Priprava zajtrka, degustacija.

Lokacija: Samostan Mekinje

KAMNIK IN KOMENDA SE GIBATA

16:00 – 19:00 **Keršmančev park -Športni klubi se predstavljajo**

- Meritve telesne sestave
- Pogovor o zdravi uravnoteženi prehrani športnika

Povabljeni vsa društva, ki vodijo vadbe, da ponudijo BREZPLAČNE vadbe.

18.5.2019 – FIT DRUŽINA

14:00 – 19:00 Medgeneracijsko srečanje – Tekmovanje za najbolj fit družino – tekmovanje treh generacij

Dogodek bo potekal v Keršmančevem parku, v Kamniku, v primeru slabega vremena v športni dvorani OŠ Frana Albrehta.

Igre brez meja različnih težavnostnih stopenj z kvizom.

Povabljeni so tudi šole, društva in klubi, da predstavijo svoje aktivnosti za zdrav življenjski slog.

Zmagovalci celotnega tekmovanja Najbolj fit družine, bodo objavljeni v lokalnem časopisu.

Natečaj za najboljšo fotografijo posneto z mobilnim telefonom udeleženca, Iger brez meja.

20:00- 22:00 Nočni utrip Kamnika - Kamniški skavti pripravijo orientacijsko pot kamniških znamenitosti, dogodki na postajah.

ZBOR: Parkirišče pri frančiškanih ob 20:00.

Prijave sprejemamo na e-mail: vesna.vidmar@zdkamnik.si ali na 041 443 993 (obvezno z navedbo imena in priimka ter naslova) do zapolnitve mest. Dogodek je brezplačen.

Zdravstveni dom Kamnik
Center za krepitev zdravja
Novi trg 26, 1241 Kamnik
tel. 01 83-18-725,
e-mail: vesna.vidmar@zdkamnik.si