

# FESTIVAL ZDRAVJA

## RUŠE · 8. APRIL 2026

dan zdravja · gibanja · druženja za vse generacije



# 8. APRIL

2026

### VELIKA DVORANA

📍 Zavod RAST Ruše

**9.30–16.30**

#### STOJNICE

- Center za krepitev zdravja ZD Dr. Adolfa Drolca Maribor
- Društvo Spominčice Alzheimer Slovenija
- GSŠKF Ruše
- Javni zavod RAST Ruše
- Javni zavod Športni park Ruše
- NIJZ (program MIRA, AHA.SI)
- OŠ Janka Glazerja Ruše
- Patronažna sestra
- Center ADAMAS, Petra Mesarec
- Rdeči križ, Alojja, Hospic
- VDC Polž Maribor, enota Ruše
- Zavod Franko
- Tanja Kodrič
- Vlasta Mlakar
- Titv komunikacije

**9.00–9.30**

Vaje za čuječnost

**9.30–9.45**

Vadba za dobro jutro

**11.00–11.30**

Otvoritev s kulturnim programom

**12.30–13.00**

Ayurvedska delavnica

**14.00–14.30**

Skupinska fizioterapevtska vadba

**17.00–17.30**

Zaključek s kulturnim programom

### MALA DVORANA

📍 Zavod RAST Ruše

PREDAVANJA

**9.00–9.30**

Branje deklaracij in uporaba aplikacije "Veš kaj ješ?"

**9.40–10.10**

Preprečevanje padcev z gibanjem

**10.20–11.20**

Mobilni obisk "Nemščina na potovanju"

**12.25–13.10**

Izzivi demence v lokalni skupnosti

**15.00–15.30**

Spanje in tehnika sproščanja

**15.40–16.10**

Dejavniki tveganja za zdravje

**16.10–16.40**

Kako do dobrega duševnega počutja na delovnem mestu

### AVLA

📍 Zavod RAST Ruše

**9.30–12.00**

Družabne igre

**9.30–16.30**

Meritve telesne sestave

**9.00–16.00**

Voden prehod skozi model debelega črevesa

### NA PROSTEM

**8.30–9.00**

Jutranja telovadba  
📍 Trg vstaje pred Občino Ruše

**11.00–11.45**

Predstavitve prilagojenih koles  
📍 Zavod RAST Ruše



OBČINA RUŠE



DOŽIVI RUŠE



ZAVOD RAST  
RUŠE



ŠPORT  
RUŠE



ZDRAVSTVENI DOM  
DR. ADOLFA DROLCA  
MARIBOR



GIMNAZIJA IN SREDNJA ŠOLA ZA  
KEMIJO IN FARMACIJO RUŠE



CENTER  
ZA KREPITEV ZDRAVJA ZD MARIBOR



Svit



NIJZ Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji



SKUPAJ  
ZA ZDRAVJE



MIRA  
NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVIA



Spominčica 25  
ALZHEIMER SLOVENIJA let



VDC POLŽ MARIBOR



ZDAJ ZDRAVJE  
DANES  
ZA JUTRI