

Skrb za zdravje in psihofizična kondicija posameznice, posameznika bosta v ospredju aprila, ko na Univerzi v Ljubljani (UL) poteka mesec zdravja. Priložnost boste imeli osvežiti znanje iz temeljnih postopkov oživljanja in uporabe defibrilatorja, spoznati storitve in delovanje psihosocialne svetovalnice UL, zakorakati na pot okoli sveta, se udeležiti dobrodelnega teka in spoznati študentke in študente ter lokacije članic UL. Svetovni dan zdravja bomo pozdravili s tradicionalnim podhodom ob sončnem vzhodu ter zdravim zajtrkom v študentski menzi. Za zaključek vas bomo povabili na rekreativni turnir odbojke in prvi študentski ples v sezoni. Vsi dogodki so za udeležence brezplačni, vendar zahtevajo [prijavo](#). K prijavi vabimo tudi zaposlene na UL.

## PROGRAM MESECA ZDRAVJA - APRIL 2022

---

- [Izziv: V 61 dneh peš okoli sveta](#), 1. 4. - 31. 5. 2022
- [Svetovni dan zdravja, 7. april](#): Pohod na Šmarno goro (sončni vzhod) in zdrav zajtrk
- [Pripravljalni treningi na Tek od faksa do faksa](#), vsak torek, zbor: Univerzitetna športna dvorana, Svetčeva 11
- [Dobrodelni Tek od faksa do faksa](#), 12. 4. 2022 ob 17.00, zbor: Študentsko naselje Rožna dolina
- [Plesne vaje - priprava na prvi študentski ples sezone](#), 13. 4. 2022, ob 18.00, menza Rožna Kuhna, Svetčeva 9
- [Temeljni postopki oživljanja in uporaba AED](#), 14. 4. 2022, ob 17.00, mala dvorana ŠDL, Svetčeva 9
- [Prvi študentski ples v sezoni 2021/2022](#), 20. 4. 2022, ob 20.00, menza Rožna Kuhna, Svetčeva 9
- [Predstavitve psihosocialne svetovalnice za študentke, študente in zaposlene Univerze v Ljubljani](#), 21. 4. 2022 ob 14.00, Univerzitetna športna dvorana, Svetčeva 11
- [Rekreativni turnir v odbojki](#), 23. 4. 2022, ob 20.00, Univerzitetna športna dvorana, Svetčeva 11

**Kontakt in več informacij:** Univerza v Ljubljani, Center za občudijsko dejavnost: [cod@uni-lj.si](mailto:cod@uni-lj.si); 030 641 648, Facebook: [Mesec zdravja](#), Instagram: [Obštudijske dejavnosti COD UL](#)

## OPISI DOGODKOV MESECA ZDRAVJA

### IZZIV: V 61 DNEH PEŠ OKOLI SVETA

---

Pridružite se nam na izzivu »V 61 dneh peš okoli sveta«. Pot okoli sveta je dolga 20.000.000 korakov, zato vas potrebujemo za doseg cilja. Pot bomo začeli v mesecu zdravja in zaključili v eko mesecu t.j. od 1. aprila do 31. maja 2022. [Več](#).

#### Kaj morate storiti, da se pridružite izzivu?

- Na mobilnem telefonu aktivirajte aplikacijo za beleženje korakov.
- Vsakodnevno se čim več gibajte – bo dobro za vaše zdravje in doseg skupnega cilja
- V FB skupini [Izziv: V 61 dneh peš okoli sveta](#) objavljajte TEDENSKA POROČILA o izvedenih korakih - POSNETEK ZASLONA
- Povejte o izzivu kolegom in kolegicam
- (P)ostanite dnevno športno aktivni.

V Facebook skupini bomo redno spremljali objave, seštevali korake in poročali, kako daleč smo do dosega cilja.

- Začetek izziva: 1. april 2022
- Konec izziva: 31. maj 2022
- Cilj: opravljenih 20.000.000 – pot okoli sveta
- Kdo se lahko priključi: študenti in študentke UL, zaposleni in drugi

- K izzivu lahko pristopite kadarkoli (upoštevani bodo vsi koraki, izvedeni v razpisanem obdobju izziva)

**POMEMBNO:** V izzivu lahko sodelujete tudi ne uporabniki Facebook-a. Svoje tedensko poročilo (posnetek zaslona) o izvedenih korakih nam pošljete na [cod@uni-lj.si](mailto:cod@uni-lj.si). Prejeto tedensko poročilo bomo objavili v skupini in korake prišteli k že izvedenim.



## SVETOVNI DAN ZDRAVJA, 7. APRIL

### Pohod na Šmarno goro - sončni vzhod in zdrav zajtrk v menzi Rožna Kuhna

Dobro jutro vam bomo zaželeli s Šmarne gore! Svetovni dan zdravja (7. april) bomo pozdravili s pohodom na Šmarno goro, kjer bomo pričakali sončni vzhod. Zbor je ob 5.45 uri na parkirišču v Tacnu. Sončni vzhod je predviden za ob 6:31. Vabljeni v čim večjem številu! Po pohodu vabljeni še na **zdrav brezplačen ZAJTRK** v menzo Rožna Kuhna (Svetčeva 9).

**Kdaj:** 7. april 2022, 5.45 zbor Tacen in 9.00 – zajtrk menza Rožna Kuhna

**Prijava:** <https://popr.uni-lj.si/>

## TEK OD FAKSA DO FAKSA

Študenti, diplomanti in zaposleni Univerze v Ljubljani bomo v rekreativnem tempu odtekli tri različno dolge kroge od 5 do 15 kilometrov in obiskali od pet do petnajst fakultet in akademij univerze. Štartnine ni. Tokratni tek je dobrodelne narave in podpira projekt Srčna UL. Če lahko, vas vabimo, da s poslanim SMS na 1919 s ključno besedo SRCNAUL5 (prispevek 5 EUR) ali SRCNAUL10 (prispevek 10 EUR) pomagata študentkam in študentom, ki jih je prizadela ukrajinska kriza.

**Kdaj:** torek, 12. 4. 2022 ob 17. uri

**Kje:** Študentsko naselje Rožna dolina, travnik med univerzitetno dvorano in domovi

**Kaj:** rekreativni tek na 5/10/15 km v dobri družbi, tekačice, tekači prejmejo majico »Tek od faksa do faksa«

**Prijava:** <http://tiny.cc/tekodfaksadofaksa>

Vabljeni na **pripravljalne treninge**, ki potekajo vsak torek ob 17.00 uri.

Zbor pred Univerzitetno športno dvorano Rožna dolina (Svetčeva 11).

Trase in več informacij je dostopnih na [univerzitetni strani](#).



## TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA IN UPORABA AED

Izvajanje temeljnih postopkov oživljanja (TPO) sodijo med ene izmed najbolj stresnih postopkov, ki se izvajajo tako v laični prvi pomoči, kot nujni medicinski pomoči. Pristop, ugotovitev potrebe po oživljanju in sama izvedba postopka pa zahteva odločno ukrepanje brez odlašanja. Vsaka zamujena minuta zmanjša možnosti uspešnega oživljanja za približno 10 %. Osnovni namen TPO je, da zagotovimo vsaj minimalno oskrbo centralnega živčnega sistema in srca s kisikom do začetka dodatnih postopkov oživljanja.

Osvežite svoje znanje in se nam pridružite na delavnici Temeljni postopki oživljanja in uporaba AED. Nikoli ne veste, kdaj lahko znanje uporabite in s tem rešite nekemu življenje. Defibrilator se nahaja tudi v Univerzitetni športni dvorani Rožna dolina. Tečaj bo vodila ekipa Za življenje! Ljubljana - Društvo študentov medicine Slovenije.

**Kdaj in kje:** 14. april 2022, ob 17.00, mala dvorana Študentskega doma Ljubljana (Svetčeva 9)

**Prijava:** <https://popr.uni-lj.si/>

## PRVI ŠTUDENTSKI PLES V SEZONI 2021/2022

Končno vas lahko povabimo tudi na ples. Prvi v sezoni 2021/2022 bo potekal v sredo, 20. 4. 2022, ob 20.00 v mezi Rožna Kuhna. Vrteli se bomo v ritmih standardnih plesov (angleški valček, tango, dunajski valček, foxtrot – quickstep) in nekaterih latinsko-ameriških plesov (samba, salsa, rumba).

**Kdaj:** 20. 4. 2022 ob 20.00

**Kje:** Menza Rožna Kuh'na, Svetčeva 9, Ljubljana

**Kdo:** vsi študenti, profesorji in drugih plesni navdušenci

**Kaj:** ples ob dobri glasbi DJa in v odlični družbi

Prost vstop – prijava: <https://popr.uni-lj.si/>

*Dress code: classy*

### Plesne vaje – 1. Študentski ples 2021/22

Pred prvim študentskim plesom v sezoni bodo potekale PLESNE VAJE, in sicer v sredo, 13. 4. 2022, ob 20. uri v Rožni Kuhni. Na vajah boste s plesno vaditeljico ponovili plesne korake petih standardnih in latinsko-ameriških plesov, da boste na plesu (ponovno) blesteli in se vrteli.

**Kdaj in kje:** 13. 4. ob 18.00 v menzi Rožna Kuhna  
**Prijava:** <https://popr.uni-lj.si/>

## PSIHOSOCIALNA SVETOVALNICA ZA ŠTUDENTKE, ŠTUDENTE IN ZAPOSLENE UNIVERZE V LJUBLJANI SE PREDSTAVI

Katere storitve psihosocialna svetovalnica za študentke, študente in zaposlene Univerze v Ljubljani nudi? Kdaj na obisk in kako se najaviti? Kaj (ne) pričakovati? Pridruži se nam na kratki predstavitvi, ki jo bo izvedel vodja doc. dr. Tomaž Vec

**Kdaj in kje:** 21. april 2022 ob 14.00 v prostorih Univerzitetne športne dvorane Rožna dolina (Svetčeva 11)

**Prijava:** <https://popr.uni-lj.si/>

## REKREATIVNI TURNIR V ODBOJKI

V soboto, 23. 4. 2022, bo v Univerzitetni športni dvorani Rožna dolina (Svetčeva 11) potekal rekreativni študentski turnir v odbojki mešanih ekip. Ekipa mora biti sestavljena iz 6 igralcev z minimalno 2 igralcema nasprotnega spola (na igrišču moreta vedno biti prisotna 2 igralca/ki nasprotnega spola). Za vse člane ekipe je obvezen status študenta na Univerzi v Ljubljani. Prijave zbiramo do četrтка 21.4. 2022, prek [portala POPR](#).

Mesta so omejena, zato pohitite s prijavo ekipe.



**Organizatorja:**

Univerza v Ljubljani, Center za obštudijsko dejavnost  
Študentski dom Ljubljana