

Sajam zdravlja: Štampar u tvom kvartu

Gradska četvrt Peščenica- Žitnjak

Tržnica Volovčica

Za život bez straha – redoviti pregledi su prvi korak!



Subota • 4. listopada 2025. • od 10 do 13 sati

Povodom obilježavanja Nacionalnog dana borbe protiv raka dojke pozivamo vas na novo izdanje ove vrijedne manifestacije!

Pridružite nam se na besplatnim preventivnim pregledima, edukacijama i savjetovanjima o zdravlju! Osim već dobro poznatih aktivnosti i štandova koji obuhvaćaju: nutricionističko i kineziološko savjetovanje, mjerenje krvnog tlaka i šećera u krvi, savjetovanje o očuvanju mentalnog zdravlja i prevenciji ovisnosti, mamografske preglede (za unaprijed naručene žene), mjerenje ugljičnog monoksida u izdisaju, savjetovanje školske i adolescentne medicine, ali i savjetovanje o međudodnosu okoliša i zdravlja, ovoga puta donosimo i neke novitete:

- **Savjetovanje o zaštiti okoliša**
- **Savjetovanje o mentalnom zdravlju**
- **Savjeti o pravilnoj prehrani i tjelovježbi**
- **Spirometrija i oksimetrija te savjetovanje s liječnikom, pulmologom**
- **Vježbe disanja i plućna rehabilitacija s respiratornim fizioterapeutom**
- **Edukacija o pravilnoj tehnici uzimanja inhalacijske terapije i o važnosti prestanka pušenja**
- **Priprema i degustacija zdravih voćnih sokova (Smoothie) i promocija zdravih životnih navika**
- **Edukativne radionice o urbanom vrtlarstvu te uzgoju ljekovitog bilja (vertikalni vrt, „vrt“ u boci, staklena košnica)**
- **Radionica „šminkanja“ ozljeda (za najmlađe)**
- **Radionica poznavanja i upoznavanja s vještinama prve pomoći**
- **Baby handling i savjetovanje za dojenje**

Organizatori i partneri: Grad Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom | NZJZ "Dr. Andrija Štampar" | Dom zdravlja Zagreb - Istok | Specijalna bolnica za plućne bolesti | Crveni križ Grada Zagreba | Agronomska škola Zagreb

Dodite i učinite prvi korak prema zdravijem životu!



GRAD
ZAGREB



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Stvaramo zdraviju budućnost



SPECIJALNA
BOLNICA ZA
PLUĆNE BOLESTI
ZAGREB, ROCKEFELLEROVA 3

