Program
ŠVAJČIARSKO – SLOVENSKEJ
spolupráce

SPOZNAJTE

Zdravú obývačku

Nový komunitný priestor v meste Nitra venovaný každému aspektu zdravia.

Miesto pre zdravie, stretnutia a nové nápady



www.zdravemesto.nitra.sk
facebook.com/groups/zdravemestonitra
Štefánikova trieda 16, Nitra (pešia zóna)

Mesto Nitra · Združenie STORM · SPU Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre · Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre · EQUITA · Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie Slovenskej republiky

Zdravá obývačka

DECEMBER 2026

Zdravá obývačka, Štefánikova tr. 16/27, Nitra

3. 12. / ŠTVRTOK / 16:00
Prírodná lekáreň: otužovanie, sila lesa a divých antibiotík
Ako podporiť imunitu otužovaním, pobytom v prírode a prírodnými antibiotikami.

---

7. 12. / PONDELOK / 16:00 – 18:00
Anonymné a bezplatné poradenstvo v oblasti návykových látok
Individuálne konzultácie o užívaní návykových látok, prevencii závislostí a odbornej pomoci.

---

8. 12. / UTOROK / 16:00 – 18:00
Menej vecí, viac zážitkov? Čo darovať deťom pod stromček?
Rozhovor o prvom smartfóne, detstve a význame spoločného času, zážitkov a vzťahov.

---

9. 12. / STREDA / 13:00 – 15:00
Majme k sebe bližšie
Predvianočné stretnutie seniorov pri punči, predstavenie kampane, kalendáre a bezplatné preventívne merania.

---

9. 12. / STREDA / 15:30 – 17:00
Komunikačné zručnosti seniorov
Workshop o aktívnom počúvaní, vyjadrovaní potrieb a predchádzaní nedorozumeniam.

---

14. 12. / PONDELOK / 16:00 – 18:00
Anonymné a bezplatné poradenstvo v oblasti návykových látok
Individuálne konzultácie o užívaní návykových látok, prevencii závislostí a odbornej pomoci.

---

15. 12. / UTOROK / 15:30 – 17:00
Efektívne rodičovstvo
O bezpečnom rodinnom prostredí, vzťahovej väzbe a vplyve detstva na naše vzťahy v dospelosti.

---

16. 12. / STREDA / 10:00 – 12:00
Pohodovo o zdraví: Vianočné sviatky v zdravej forme
Tipy na zdravšie sviatočné jedlá, odborné poradenstvo a analýza zloženia tela.

---

16. 12. / STREDA / 16:30 – 17:30
To najdôležitejšie deťom nekúpime. Čo im dávame každý deň?
Rozhovor so psychologičkou o bezpečí, dôvere, vzťahoch a hodnotách, ktoré deťom odovzdávame.

Pre viac informácií o programe Zdravej obývačky nás sledujte online:

- www.zdravemesto.nitra.sk
- facebook.com/groups/zdravemestonitra
- Štefánikova trieda 16, Nitra (pešia zóna)

Projekt Zdravé mesto Nitra realizuje Mesto Nitra v rámci Švajčiarsko-slovenského programu Zdravie spolu s partnermi SPU v Nitre, UKF v Nitre, Združením STORM, EQUITA, a v spolupráci s RÚVZ v Nitre. Projekt je podporený z druhého Švajčiarskeho príspevku vybraným členským štátom EÚ na zníženie hospodárskych a sociálnych rozdielov v EÚ.

Upozorňujeme návštevníčky a návštevníkov, že v priebehu podujatia môže byť vyhotovený fotografický a video záznam za účelom propagácie podujatia.

Auto nechajte doma a príďte mestskou hromadnou dopravou, na bicykli či na kolobežke.

Program Švajčiarsko – slovenskej spolupráce · Mesto Nitra · Združenie STORM · SPU Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre · Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre · EQUITA · Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie Slovenskej republiky