



zavod za javno zdravstvo međimurske županije



Čakovec, 11.05.2018.

**Pozivamo Vas na 4. Festival nordijskog hodanja i pješaćenja, koji će se u sklopu NowWeMOVE kampanje i MOVE Weeka održati u Prelogu, 2. lipnja 2018. (od 8,30-14h) okupljanje kod Sportsko – rekreacijske zone „Marina“ Prelog**

U organizaciji Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, Grada Preloga, Turističke zajednice Grada Preloga, SRC DG Sport Prelog, Udruge mladih EFEKT, Društva naša djeca Prelog, Interventnog tima Gradskog društva Crveni križ Čakovec, Župe Sv. Jakoba Prelog te uz pokroviteljstvo Hrvatskog saveza nordijskog hodanja, a u sklopu MOVE Weeka 2018. godine, u gradu Prelogu će se **02.06.2018. godine održati 4. Festival nordijskog hodanja i pješaćenja.**

Ovaj događaj financijski podržavaju: Grad Prelog, u sklopu NowWeMOVE kampanje, Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske u sklopu projekta „Korak dalje – projekt usmjeren unapređenju mentalnog zdravlja i prevenciji te liječenju ovisnosti“ te projekt „Živjeti zdravo“ sufinanciran u sklopu Europskog socijalnog fonda.

Na ovom događaju će biti najavljena provedba aktivnosti „Hodanjem do zdravlja“ u Prelogu. Naime, u sklopu projekta „Živjeti zdravo“, u svim županijama u Hrvatskoj, uredit će se po jedna staza za hodanje, na kojoj će se jednom tjedno organizirati akcije hodanja. Staza za hodanje u Međimurju će se do kraja 2019. godine urediti u sklopu Sportsko-rekreacijske zone „Marina“ u Prelogu.

**Program aktivnosti:**

- a) 8,30-9,00h – dolazak gostiju i prijava sudionika, Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog
- b) 9,00-9,20h - dobrodošlica uz prigodni program, pozdrave organizatora i sudionika, svečano otvaranje Festivala (Puhački orkestar Grada Preloga, Društvo naša djeca Prelog, DV Fijolica Prelog)
- c) 9,20-9,30h – zajedničko vježbanje svih sudionika u svrhu zagrijavanja (Zumba fitness – Tamara Šimunić)
- d) 9,30-12,00h – nordijsko hodanje i pješaćenje dogovorenim rutama po Gradu Prelogu i uz rijeku Dravu uz upoznavanje prirodoslovnih osobitosti prostora (Ivana Strbad, prof.). Bit će organizirane 4 rute različitih duljina – 2 km, 4,5 km, 7 km i 10,5 km). **Opis ruta hodanja je u nastavku ovog poziva.**
- e) 10,30-11,30h - za slabije pokretne osobe starije životne dobi, za osobe s posebnim potrebama te sve one koji će se odlučiti za kraće ture hodanja, organizirat ćemo radionicu na temu „Plesom probudimo duh i tijelo“ i aktivnost „I mozganjem pomažemo zdravlju“, SRC DG Sport Prelog
- f) 10,30-11,30h – za djecu vrtičke dobi, Društvo naša djeca Prelog će organizirati sportske i zabavne igre, SRC DG Sport Prelog

- g) 12,00-13,30 – ručak za sve sudionike u Hotelu Panorama (DG Sport Prelog) uz zabavni program (Udruga umirovljenika Prelog – Tamburaški sastav, Pjevački zbor, plesna sekcija)

**Za sve koji žele, u vremenu od 10,30-11,30h bit će organizirano razgledavanje Crkve Sv. Jakoba te razgledavanje Muzeja „Croata Insulanus“ (HRVATSKA NAIVA-stalni postav).**

Rute nordijskog hodanja i pješčenja :

Ruta I.

Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog - uzletište Zmajarskog kluba „Rode“ - nasip uz derivacijski kanal - most preko derivacijskog kanala - SRC DG Sport- Hotel „Panorama“ **(2 km)**

Ruta II.

Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog - uzletište Zmajarskog kluba „Rode“ - kapelica Sv. Huberta - nasip uz derivacijski kanal HE Donja Dubrava - SRC DG Sport- Hotel „Panorama“ **(4,5 km)**

Ruta III.

Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog - uzletište Zmajarskog kluba „Rode“ - kapelica Sv. Huberta - Ribički dom - Restoran Prepelica - cesta prema Prelogu - Ludbreška ulica - Glavna ulica – **Razgledavanje Crkve Sv. Jakoba i Muzeja Croata Insulanus** - Sajmišna ulica - rotor kod osnovne škole - Ulica Zrinskih - cesta uz derivacijski kanal HE Donja Dubrava - SRC DG Sport- Hotel „Panorama“ **(7 km)**

Ruta IV.

Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog - nasip uz derivacijski kanal HE Donja Dubrava - poljski put prema šljunčari - Dravska ulica - Trg Svetog Lovre - Gornja ulica - cesta D20 prema Prelogu - Ulica Kralja Zvonimira - Glavna ulica - Sajmišna ulica - rotor kod osnovne škole - Ulica Zrinskih-cesta uz derivacijski kanal HE Donja Dubrava - SRC DG Sport- Hotel „Panorama“ **(10,5 km)**

Molimo da se prijavite putem slijedeće web aplikacije [Prijava](#) . Dodatne informacije možete dobiti od Marije Prekupec, dipl.med.techn., tel. 099 2299566, [marija.prekupec@zzjz-ck.hr](mailto:marija.prekupec@zzjz-ck.hr) i Dejana Jurovića, bacc.med.techn., 099 2256124, [dejan.jurovic@zzjz-ck.hr](mailto:dejan.jurovic@zzjz-ck.hr), Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, Ivana Gorana Kovačića 1E.

Za sve sudionike organizatori osiguravaju besplatni ručak, troškove pića prema vlastitom izboru snose sudionici sami. Za sudjelovanje nije potrebna kotizacija. Eventualne troškove smještaja također sudionici snose sami, a organizatori mogu pomoći oko rezervacije smještaja.

**Vjerujemo da ćete se odazvati našem pozivu, čemu se unaprijed veselimo!**

S poštovanjem,

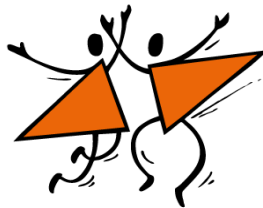
Ravnateljica Zavoda za javno zdravstvo  
Međimurske županije  
prim. Marina Payerl-Pal, dr.med.

Rukovoditeljica Djelatnosti za javno zdravstvo  
i koordinatorka NowWeMOVE kampanje  
Renata Kutnjak Kiš, dr.med.

Rukovoditeljica Djelatnosti za zaštitu mentalnog  
zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti  
Diana Uvodić – Đurić, dr.med.

## Više o NowWeMOVE kampanji i MOVE Weeku:

NowWeMOVE jedna je od najvećih europskih kampanja za promicanje sporta i tjelesne aktivnosti koju je 2012. godine pokrenula Međunarodna organizacija za sport i kulturu (ISCA), a MOVE Week je glavni događaj te kampanje. Kampanja okuplja i povezuje ključne dionike sporta za sve iz različitih sektora društva kako bi se borila protiv pandemije tjelesne neaktivnosti u čitavoj Europi. Vizija kampanje je postići novih 100 milijuna tjelesno aktivnih građana u Europi do 2020. godine. Ciljevi kampanje su osvijestiti ljude o pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti i sporta, razvijati mogućnosti participiranja u sportu i tjelesnoj aktivnosti; omogućiti održivi razvoj infrastrukture onih koji omogućuju tjelesnu aktivnost kroz „Open-Source“ rješenja i javna promocija važnosti tjelesne aktivnosti. Više informacija dostupno je na <http://nowwemove.com/>



## Više o projektu „Živjeti zdravo“ i aktivnosti „Hodanjem do zdravlja“:

Projekt „Živjeti zdravo“ sufinanciran je iz Europskog socijalnog fonda, a aktivnosti projekta usmjerene su na poboljšanje zdravlja cjelokupne populacije kroz implementaciju u lokalnoj zajednici. Projekt ima pet komponenti: 1. Zdravstveno obrazovanje, 2. Zdravlje i tjelesna aktivnost, 3. Zdravlje i prehrana, 4. Zdravlje i radno mjesto, 5. Zdravlje i okoliš . Kroz projekt se nastoji informirati, educirati i senzibilizirati građane Republike Hrvatske svih dobnih skupina o pozitivnim aspektima zdravih stilova života. „Hodanjem do zdravlja“ je glavna aktivnost 2. komponente projekta Živjeti zdravo koja ima naziv „Zdravlje i tjelesna aktivnost“, čiju ciljanu skupinu čine pripadnici svih dobnih skupina, s naglaskom na obitelji i osobe starije životne dobi. Kroz ovu komponentu projekta, nastoji se potaknuti gradove u Hrvatskoj da povećanjem broja hodačkih staza, za stanovništvo svih dobnih skupina, stvaraju preduvjete za aktivno provođenje slobodnog vremena unutar sigurnog i zdravog okoliša, uz stručno vodstvo.

Organizacijom tjednih šetnji želi se promovirati hodanje, oblik tjelesne aktivnosti koji je svima dostupan.



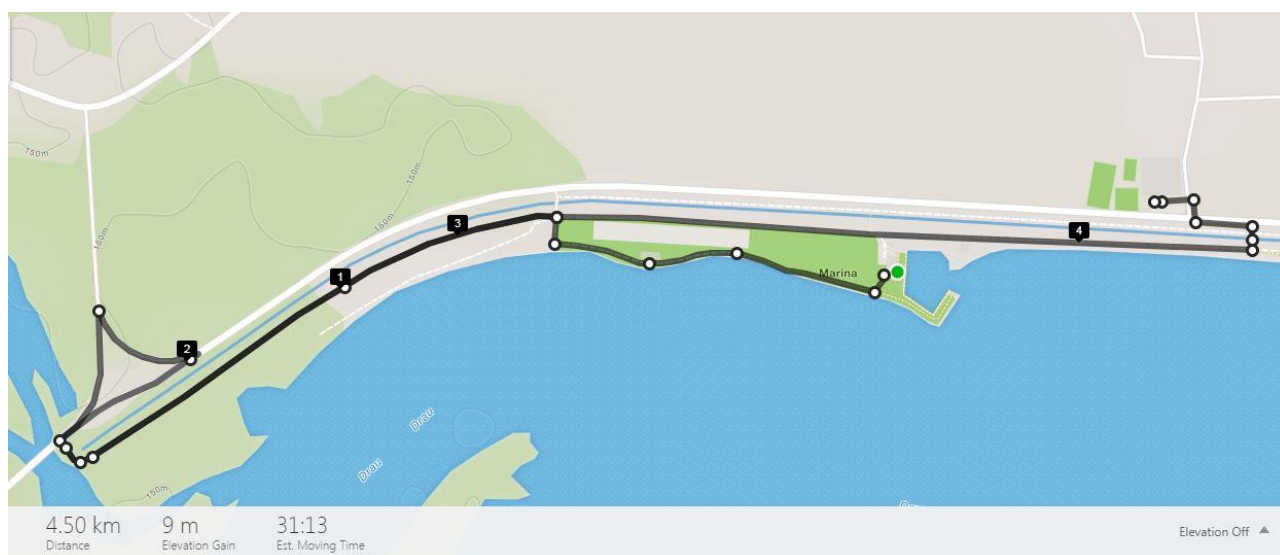
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

### Ruta I:



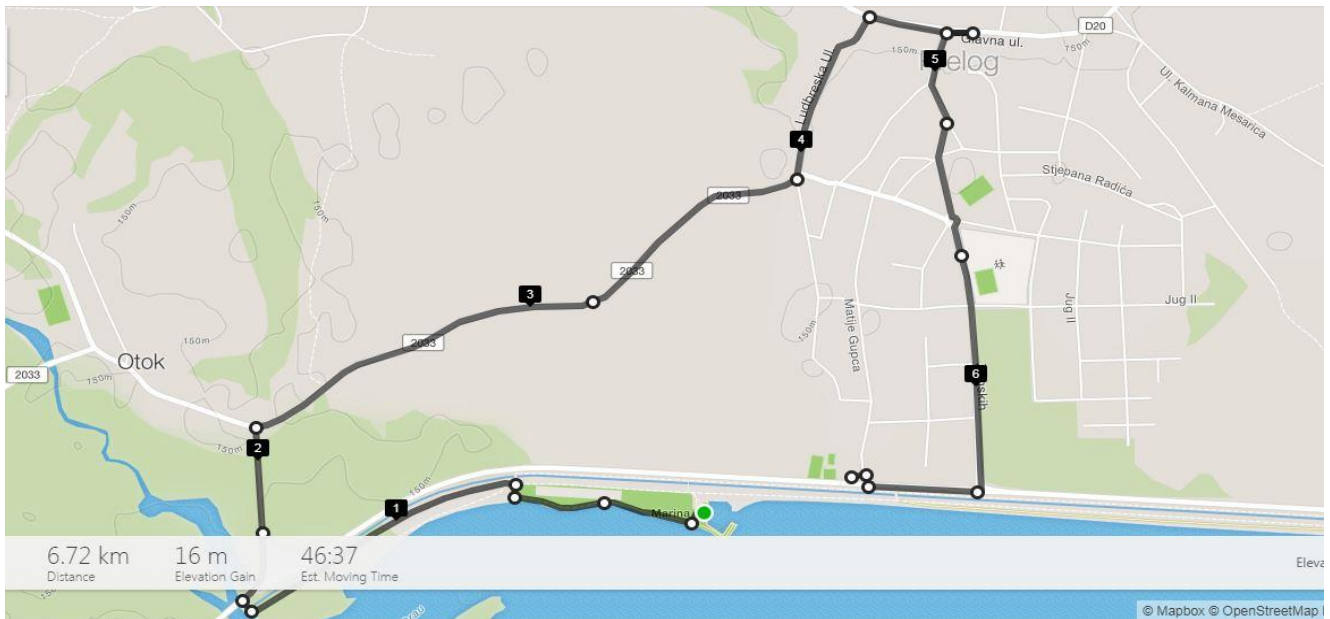
Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog - uzletišće Zmajarskog kluba „Rode“ - nasip uz derivacijski kanal - most preko derivacijskog kanala - SRC DG Sport- Hotel „Panorama“(2 km)

### Ruta II:



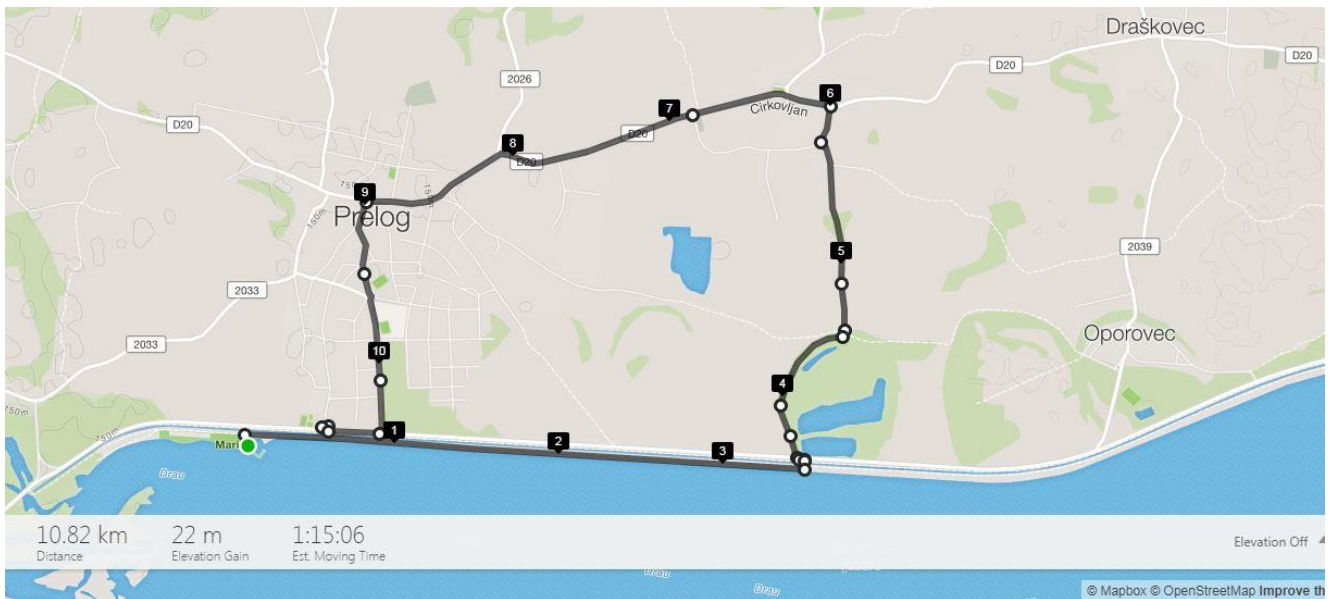
Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog - uzletišće Zmajarskog kluba „Rode“ - kapelica Sv. Huberta - nasip uz derivacijski kanal HE Donja Dubrava - SRC DG Sport- Hotel „Panorama“ (4,5 km)

### Ruta III:



Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog - uzletišta Zmajarskog kluba „Rode“ - kapelica Sv. Huberta - Ribički dom - Restoran Prepelica - cesta prema Prelogu - Ludbreška ulica - Glavna ulica –Razgledavanje Crkve Sv. Jakoba i Muzeja Croata Insulanus - Sajmišna ulica - rotor kod osnovne škole - Ulica Zrinskih - cesta uz derivacijski kanal HE Donja Dubrava - SRC DG Sport- Hotel „Panorama“ (**7 km**)

#### Ruta IV:



Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog - nasip uz derivacijski kanal HE Donja Dubrava - poljski put prema šljunčari - Dravska ulica - Trg Svetog Lovre - Gornja ulica - cesta D20 prema Prelogu - Ulica Kralja Zvonimira - Glavna ulica - Sajmišna ulica - rotor kod osnovne škole - Ulica Zrinskih-cesta uz derivacijski kanal HE Donja Dubrava - SRC DG Sport- Hotel „Panorama“ (**10,5 km**)