

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
MEĐIMURSKE ŽUPANIJE  
40000 ČAKOVEC, Ivana Gorana Kovačića 1e  
☎ 040/31 03 37, 31 03 36, 31 03 38  
Tel/Fax: 040/31 03 38  
Ravnatelj: 040/31 17 90  
KLASA: 501-02/19-30/8  
UR.BROJ: 2109-70-03-19/1  
Čakovec, 19.07.2019. godine



## **POZIVAMO VAS DA SE UKLJUČITE U AKTIVNOSTI** **OPEN STREETS DAY projekta**

koje će se održati u Prelogu, Murskom Središću i Čakovcu 24. rujna (utorak) u sklopu obilježavanja Europskog tjedna mobilnosti i Europskog tjedna sporta 2019. godine te Sajma sigurnosti i prevencije

Aktivnosti Open Streets Day projekta će se obilježiti pod zajedničkim motom

**„Pješaci i bicikliraj te bolesti preveniraj!“**

Open Streets Day je nova aktivnost NowWeMOVE kampanje koju organizira Međunarodna organizacija za sport i kulturu (ISCA) iz Copenhagena s partnerima diljem Europe i svijeta.

NowWeMOVE kampanju je ISCA pokrenula 2012. godine s ciljem uključivanja 100 milijuna novih građana u Europi u sport i tjelesnu aktivnost do 2020. godine. Open Streets Day se ove godine obilježava prvi put, sufinanciran je u sklopu Erasmus + programa Europske unije i dio je Europskog tjedna sporta te podržava njegov „BeACTIVE“ moto.

Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije kao koordinator aktivnosti u Međimurskoj županiji sudjeluje u NowWeMOVE kampanji od 2012. godine, a uključuje se i u druge aktivnosti koje organizira ISCA. Tako će se kao koordinator uključiti i u Open Streets Day projekt u sklopu kojeg će biti organizirane različite aktivnosti.

Koncept Open Streets Day aktivnosti je da poveže Europski tjedan mobilnosti (16.-22.09.2019.) i Europski tjedan sporta (23.-30.09.2019.) koristeći ulice i javna mjesta u gradovima za provedbu različitih sportsko-rekreativnih aktivnosti i poticanje građana na korištenje aktivnog održivog transporta, naglašavajući pritom pozitivne zdravstvene i ekološke aspekte aktivnog transporta kao i druge benefite redovite tjelesne aktivnosti.

Open streets Day aktivnosti će biti organizirane u suradnji s 15 zemalja Europe (Bugarska, Hrvatska, Danska, Grčka, Italija, Malta, Norveška, Poljska, Portugal, Rumunjska, Srbija, Slovenija, Španjolska, Turska i Mađarska), a bit će uključeno 65 gradova uz više od 100 različitih aktivnosti.

U većini gradova, Open Streets Day će se obilježiti **22. rujna**, budući se već dugi niz godina u sklopu Europskog tjedna mobilnosti tada obilježava **Dan bez automobila**, no, zemlje partneri za Open Streets Day mogle su odabrati i neki drugi dan krajem Tjedna mobilnosti ili početkom Europskog tjedna sporta. Open Streets Day u Međimurskoj županiji **obilježiti će se 22. rujna provedbom Kampanje promicanja tjelesne aktivnosti na društvenim mrežama, dok će se 24. rujna u svim našim gradovima održati različite sportske aktivnosti.**



**Centralna manifestacija Open Streets Day projekta će se uklopiti u tradicionalni Sajam sigurnosti i prevencije koji će se i ove godine održati u Čakovcu, i to 24. rujna, a na kojem se očekuje veliki broj sudionika svih dobnih skupina, posebno djece i mladih.**

Prema rezultatima posljednjeg Eurobarometar istraživanja o razini tjelesne aktivnosti u zemljama članicama Europske unije (Eurobarometer 2017), čak 76% ispitanika starijih od 15 godina u Republici Hrvatskoj rijetko ili nikada ne vježba (što je više od EU prosjeka koji iznosi 60%), a 66% ispitanika rijetko ili nikada ne koristi bicikl u svrhu transporta, niti ne prakticira druge oblike tjelesne aktivnosti (također više nego prosjek zemalja EU koji iznosi 56%). Prema istom istraživanju, više od 50% onih koji zadovoljavaju preporuke za dostatnom razinom tjelesne aktivnosti, aktivnosti provode u parkovima i na drugim otvorenim prostorima, odnosno, na putu od kuće do škole, posla ili dućana. Stoga se kroz ovu kampanju posebno promoviraju aktivni oblici transporta kao što su pješaćenje i biciklizam, ali i provođenje drugih sportsko-rekreativnih aktivnosti na otvorenom. Provođenjem ovog projekta želimo motivirati ljude da ih što više koriste, te potaknuti različite sektore u društvu da stvaraju okolinu koja će olakšati provođenje takvih oblika aktivnosti.

Redovita tjelesna aktivnost i vježbanje imaju ogroman potencijal u unapređenju zdravlja te prevenciji, liječenju i rehabilitaciji brojnih bolesti i stanja, koje se danas nalaze na vrhu ljestvice po obolijevanju i smrtnosti. Zdravstvene dobrobiti tjelesne aktivnosti uključuju smanjeni rizik za kardiovaskularne bolesti, moždani udar, povišeni krvni tlak, šećernu bolest, bronhalnu astmu, osteoporozu, neka sijela raka i depresiju, usporavanje napredovanja Alzheimerove bolesti i drugih oblika demencije, smanjenje stresa i anksioznosti. Osim toga, redovita tjelesna aktivnost značajno doprinosi održavanju primjerene tjelesne težine osoba svih dobnih skupina te mentalnom zdravlju, podržava neovisan život, osobito starijih osoba, te doprinosi stvaranju socijalnih mreža u zajednici.

Stoga pozivamo djecu, mlade, umirovljenike i sve druge zainteresirane osobe da nam se pridruže na aktivnostima koje smo u povodu Open Streets Day projekta organizirali u Prelogu, Murskom Središću i Čakovcu.

Pokrovitelji Open Streets Day projekta u Međimurskoj županiji su Međimurska županija, Savjet za sigurnost prometa na cestama Međimurske županije, Grad Prelog i Turistička zajednica Grada Preloga, Grad Čakovec, Vijeće za prevenciju Grada Čakovca i Zajednica sportskih udruga Čakovca te Grad Murško Središće i Turistička zajednica Grada Murško Središće, kojima ovom prigodom najljepše zahvaljujemo.

U nastavku pročitajte više o programu aktivnosti u Međimurskoj županiji. Više informacija o samom projektu te o aktivnostima koje se provode diljem Europe dostupno je na: [www.openstreetsday.com](http://www.openstreetsday.com) website.

Koordinatorica Open Streets Day projekta  
Renata Kutnjak Kiš, dr.med.,spec.

Ravnateljica Zavoda  
Marina Payerl-Pal, dr.med., spec.

Voditeljica Djelatnosti za zaštitu mentalnog zdravlja,  
prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti  
Diana Uvodić-Đurić, dr.med., spec.

Program je sufinanciran u sklopu Erasmus + projekta EU, koordinatorica projekta je Laura-Maria Tiidla, Open Streets Day Project Manager at ISCA, E-mail: [Imt@isca-web.org](mailto:Imt@isca-web.org), Mobile phone: +4521588461



## OPEN STREETS DAY PROGRAM

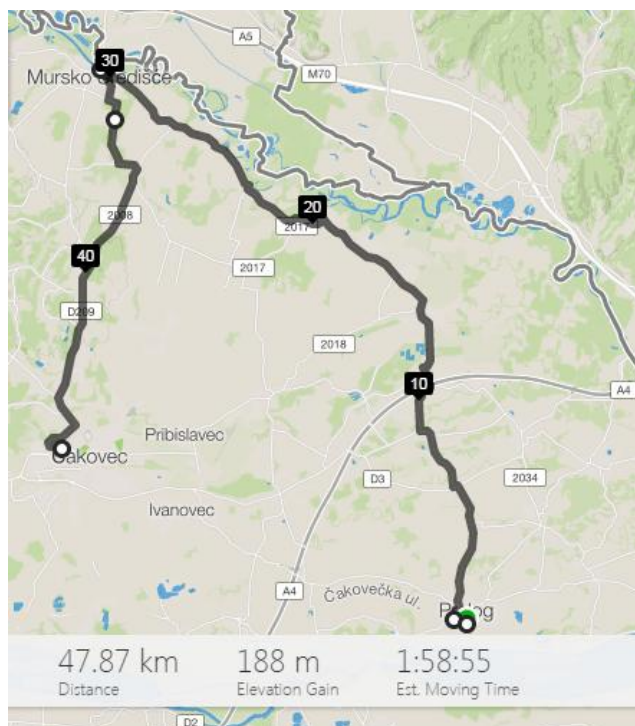
### Biciklistička tura Prelog-Mursko Središće-Čakovec - 24. rujna 2019. god.

Ponukani pozitivnim iskustvom zajedničkog održavanja NowWeBIKE biciklističke ture, koja je prošle godine također bila uklopljena u Sajam sigurnosti i prevencije, u suradnji s Policijskom upravom međimurskom ćemo i ove godine organizirati biciklističku turu kojom ćemo ponovno povezati sva tri grada u županiji.

Biciklistička tura u duljini od 48 kilometara namijenjena je predstavnicima Policijske uprave Međimurske, predstavnicima zdravstvenih ustanova, Gradskega društva Crvenog križa Čakovec te pokroviteljima - predstavnicima Savjeta za sigurnost prometa na cestama Međimurske županije te Gradova Mursko Središće, Prelog i Čakovec – očekuje se oko 45 sudionika.

Okupljanje biciklista je predviđeno ispred Osnovne škole Prelog u 8,30h kada započinju i sportsko – rekreativne aktivnosti. Biciklisti će se kratko družiti s ostalim sudionicima manifestacije, a u 9h je predviđen njihov polazak za Mursko Središće. Dolazak biciklista u Mursko Središće se očekuje u 10,30h kod šetnice uz rijeku Muru gdje će ih dočekati djeca vrtičke dobi. Biciklisti će se u Murskom Središću zadržati do 11 sati, a odlazak iz Murskog Središća za Čakovec planiran je u 11h. Dolazak biciklista iz Murskog Središća u Čakovec se očekuje oko 12h na prostorima SRC Mladost, gdje biciklistička tura završava. U Čakovcu će se biciklisti družiti s ostalim sudionicima uključenima u Open Streets Day aktivnosti koj će se odvijati na zatvorenoj Športskoj ulici.

Biciklistička ruta: **Prelog**, Čehovec, Sv. Juraj u Trnju, Palinovec, Turčišće, Domašinec, Dekanovec, Podturen, Peklenica, **Mursko Središće**, Vratišinec, Žiškovec, Šenkovec, **Čakovec**



### **Druge Aktivnosti u gradovima 24. rujna (utorak):**

#### **Program aktivnosti u Gradu Prelogu (od 8,30-10h) – prostor ispred Osnovne škole Prelog i Školska ulica koja će od 8-10 sati biti zatvorena za promet**

8,30-8,45h – okupljanje sudionika

8,45h – pozdravi organizatora i pokrovitelja

8,50h - prigodni igrokaz (4. razred OŠ Prelog)

8,55h – zagrijavanje biciklista i svih sudionika (voditelj Vladimir Belić, mag.cin., BK Prelog)

9h – odlazak biciklista prema Murskom Središću

9-10 – sportsko-rekreativne i druge aktivnosti u organizaciji Grada Preloga i TZ, Biciklističkog kluba Prelog, Društva naša Djeca Prelog i Udruge mladih Efekt, Udruge umirovljenika Prelog i Policijske uprave Međimurske na kojima će sudjelovati djeca iz Dječjeg vrtića Vesela loptica i Dječjeg vrtića Fijolica, učenici OŠ Prelog, umirovljenici, članovi Udruge Duga te korisnici Doma za odrasle osobe Orehovica

- „Biciklijada za najmlađe“ - poligon za djecu vrtićke dobi uz edukaciju „Sigurno u prometu“
- Pikado i viseća kuglana za odrasle i starije osobe
- Graničari, igre s loptama i druge aktivnosti
- Tradicionalne igre za djecu

#### **Program aktivnosti u Gradu Mursko Središće (od 9,30-11h) – na terenima parkirališta uz šetnicu rijeke Mure**

9,30 – 9,45h - okupljanje djece

9,45 – 10,30h – sportsko-rekreativne aktivnosti u organizaciji Grada Mursko Središće, Turističke zajednice, Udruge Sportske rekreacije „Sport za sve“ Mursko Središće i Društva naša djeca Mursko Središće – sudjelovat će djeca iz Dječjeg vrtića „Maslačak“ i Dječjeg vrtića „Pahuljica“ Mursko Središće

- zajedničko vježbanje svih sudionika
- „Biciklijada za najmlađe“ – vožnja po poligonu
- druge sportsko –rekreativne aktivnosti

10,30h – dolazak biciklista iz Preloga

10,30-11,00h – druženje biciklista s djecom i drugim sudionicima

11,00h – odlazak biciklista prema Čakovcu

#### **Program aktivnosti u Gradu Čakovcu u sklopu Open Streets Day projekta i Sajma sigurnosti i prevencije (od 10-12h) - na prometnici i zelenim površinama namijenjenima održavanju Sajma sigurnosti i prevencije (Športska ulica) u koordinaciji Zajednice sportskih udruga Čakovca:**

- sportske aktivnosti na 10 različitih punktova u organizaciji dr.sc Ivane Nikolić i studenata Učiteljskog fakulteta Odsjeka u Čakovcu - igre na cesti (graničari, školice, preskakanje užeta...)
- „biciklijada za vrtićku djecu“ – sigurno u prometu – u organizaciji Policijske uprave Međimurske
- „pikado za slijepe i slabovidne osobe“ – probaj i ti! – u organizaciji Sportske udruge slijepih Zrinski
- sportske aktivnosti za starije osobe – nordijsko hodanje, zajedničko vježbanje na otvorenom
- demonstracija tenisa, streličarstva, košarke, nogometa i džuda



**Ostale aktivnosti koje će se u Murskom Središću održati tokom ovoga i idućeg tjedna u sklopu Europskog tjedna mobilnosti i Europskog tjedna sporta te Open Streets Day projekta:**

- Srijeda - 18.09.2019. od 10,00-11,00h - Pješačenje, vježbe u prirodi - sudjeluju učenici 1-4 razreda podučne škole Peklenica
- Četvrtak - 19.09.2019. od 09,00-12,00h - Bicklirajmo kroz sva naselja u sklopu Grada Mursko Središće, start ispred Turističke zajednice Mursko Središće – “, sudjeluju: članovi USR „Sport za sve“ Mursko Središće, podružnice umirovljenika Mursko Središće i svi zainteresirani mještani
- Petak: 20.09.2019. od 11,00-12,30h - Romobili, role, koturaljke - iskoristimo ih kao sredstvo kretanja, sudjeluju učenici 1-4 razreda područne škole Hlapičina
- Utorak: 24.09.2019. u 10,00h sati na terenima parkirališta uz šetnicu rijeke Mure – “Biciklijada za najmlađe” – vožnja po poligonu i druge sportsko-rekreativne aktivnosti, sudjeluju djeca DV „Maslačak „ i „Pahuljica „ Mursko Središće
- Utorak: 18,00-20,00h - Vježbanje u sportskoj dvorani Mursko Središće, svi zainteresirani
- Srijeda: 25.09.2019. od 17,00-18,00h , šetnica uz Muru – vježbanje na spravama – Street Workout i kružni trening, voditelj: Dinko Šarić-fitness instructor, svi zainteresirani
- Petak: 27.09.2019. – Jesenski kros –učenici OŠ Mursko Središće, Područne škole Peklenica i Hlapičina od 1.-8. razreda

