



# NowWeMOVE kampanja i MOVE Week – Tjedan promicanja tjelesne aktivnosti Iskustvo Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije Čakovec, 1.3.2016. godine

Renata Kutnjak Kiš  
Diana Uvodić - Đurić  
Prim. Marina Payerl-Pal



zavod za javno zdravstvo međimurske županije



# Nedovoljna tjelesna aktivnost – veliki javnozdravstveni problem i izazov 21. stoljeća



- 1/4 odraslih osoba i 4/5 djece ne dostižu potrebnu razinu tjelesne aktivnosti
- 4. čimbenik rizika za ukupnu smrtnost
  - 6% ukupne smrtnosti i 3,2 milijuna smrti u svijetu – WHO, procjena za 2004. godinu
  - 9% ukupne smrtnosti i više od 5,3 milijuna smrti – procjene za 2008. g. (Lee IM, Lancet, 2012)
  - 500.000 umrlih u Europi
- 7. čimbenik rizika za izgubljene godine zdravog života (DALYs) – u zemljama srednjeg dohotka (WHO, procjena za 2004.)
  - 2,7% udio i 16 milijuna izgubljenih godina uz još 5 milijuna DALYs u zemljama visokog dohotka
- ogromni ekonomski troškovi – 80 milijardi eura godišnje u Europi (ISCA and Cebr 2015), procjena porasta na 125 milijardi eura 2030. godine
  - ekvivalent je 6,2% udjelu ukupnih godišnjih troškova zdravstvene zaštite u Europi
  - 5 milijardi eura više nego što cijeli svijet troši na lijekove za liječenje malignih bolesti
- ogroman problem (ISCA – tempirana bomba) – veliki izazov - traži hitnu akciju



# NowWeMOVE kampanja



- Kampanju „Krećimo se sada“ (NowWeMOVE) je 2012. godine pokrenula ISCA – Međunarodna organizacija za Sport i kulturu, od 2013. godine kolaborativni partner je Europska biciklistička federacija, EU je financijski pokrovitelj – [info@isca-web.org](mailto:info@isca-web.org)
- Najveća europska kampanja za promicanje sporta i tjelesne aktivnosti, okuplja i povezuje ključne dionike iz različitih sektora društva
- **VIZIJA kampanje “100 milijuna tjelesno aktivnih građana Europe do 2020 godine”**



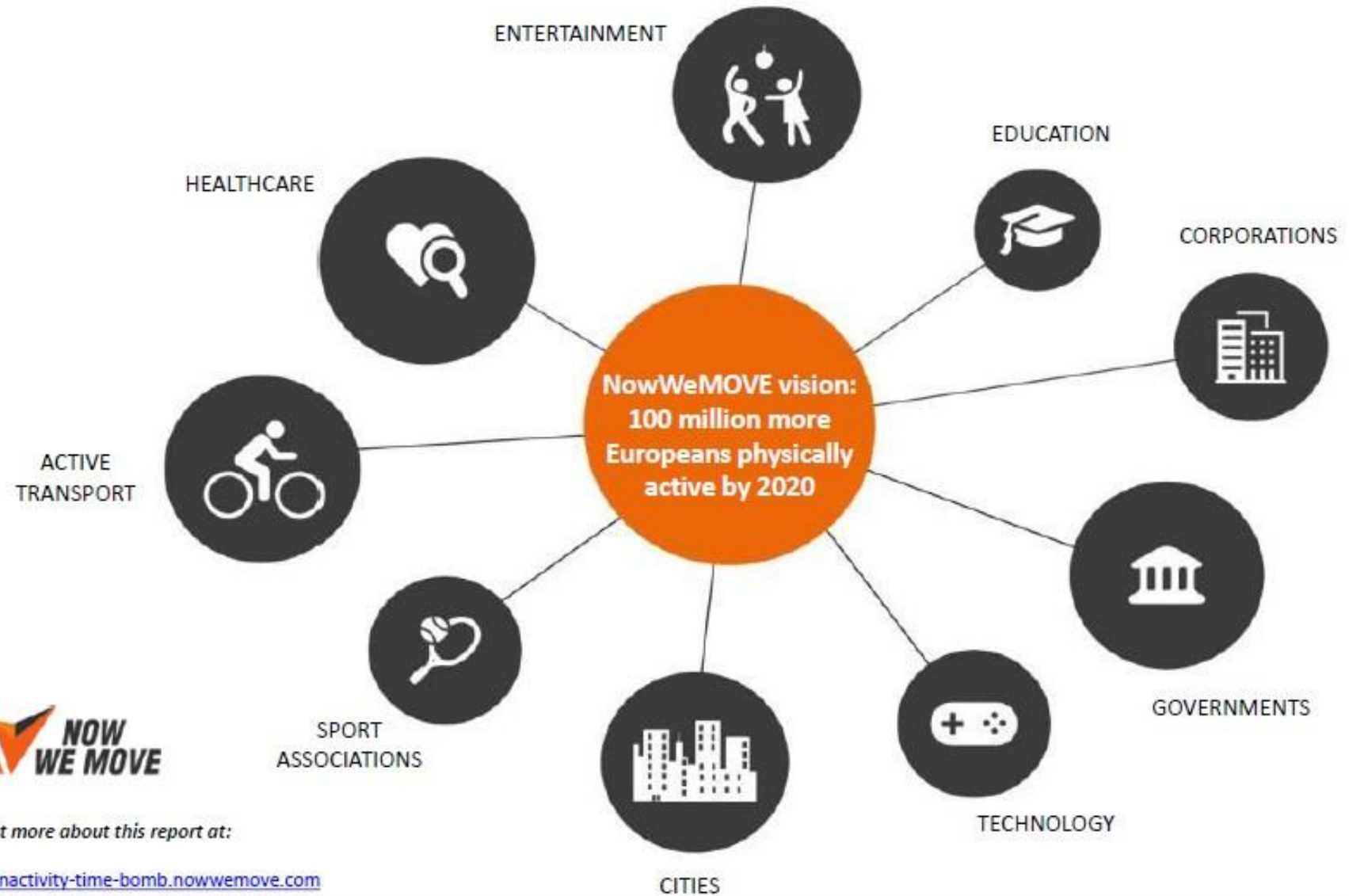
# Tko je ISCA?



- ISCA – Međunarodno udruženje za Sport i kulturu je globalna platforma otvorena prema organizacijama koje promiču sport za sve, rekreativni sport i tjelesnu aktivnost
- osnovana je 1995. godine, a trenutno okuplja 209 članica – različitih organizacija, ustanova, nevladinih udruga te drugih dionika iz javnog i privatnog sektora
- okuplja 40 milijuna individualnih članova iz 80 zemalja - predstavlja vrlo različitu grupu ljudi koji se bave mladima, sportom i kulturom



## And to succeed we need to have cross-sector solutions



Find out more about this report at:

<http://inactivity-time-bomb.nowwemove.com>

# NowWeMOVE kampanja



# Ciljevi NowWeMOVE kampanje



- osvještavanje ljudi o pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti i sporta,
- razvijanje (povećavanje) mogućnosti participiranja u sportu i tjelesnoj aktivnosti,
- osiguravanje održivog i inovativnog razvoja kapaciteta pružatelja usluga u području grassroots sporta i tjelesne aktivnosti
- javna promocija važnosti tjelesne aktivnosti – zagovaranje (među odgovornima na različitim razinama) brojnih pozitivnih učinaka tjelesne aktivnosti i sporta na blagostanje cijelog društva

# Aktivnosti NowWeMOVE kampanje

**MOVE Week (23.-29.05.2016.)**

**European No Elevators Day (13.05.2016.)**

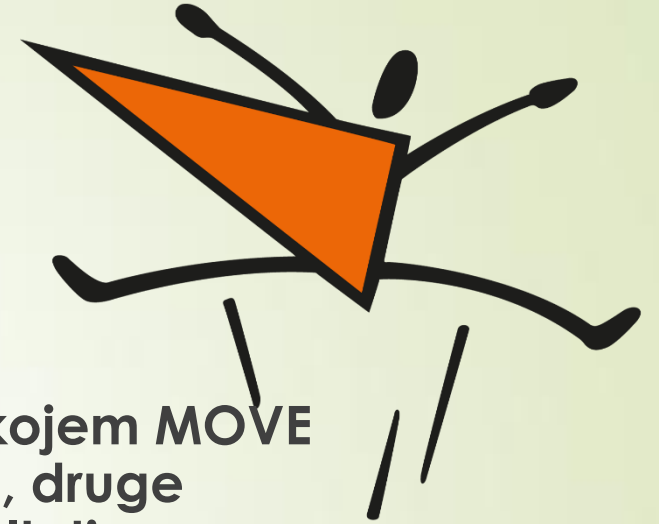
**European Cross-border cycling tour (24.07.2016 – 12.09.2016 )**

**FlashMOVE – rujan 2016.**

**MOVE Congres, MOVE Transfer, MOVE Quality**



# Što je MOVE Week?



- Glavni događaj (Flag ship event) NWM kampanje u kojem MOVE Agenti (sportsko-rekreativni klubovi, gradovi i općine, druge organizacije civilnog društva, škole, dječji vrtići i fakulteti, zdravstvene i socijalne ustanove...) organiziraju različite događaje
- MOVE Week događaji su različiti i po sadržaju i po broju uključenih osoba, a namijenjeni su cjelokupnoj populaciji i pojedinim ciljanim skupinama – glavno je pružiti što više prilika za uključivanje u različite oblike tjelesne aktivnosti – moraju biti zabavne, inovativne i besplatne za sudionike (participacija samo u karitativne svrhe)
- Važno je da se mogu uključiti sve osobe bez obzira na dob, spol, socijalno-ekonomski status, etničku pripadnost...



# Kako je osmišljena koordinacija NWM kampanje



## ISCA

Europski koordinator  
Laska Nenova

Nacionalni koordinatori  
Nenad Borković - HR

Regionalni koordinatori  
Zavod za javno zdravstvo  
Međimurske županije  
Zavod za javno zdravstvo  
Karlovačke županije  
Zagrebački savez sportske  
rekreacije Sport za sve  
Rekreacija.hr – glavni MOVE  
agent za Hrvatsku  
MOVE Agenti

# Oblici aktivnosti MW



- **Lokalni događaji** – organizirani na lokalnoj razini, uključen je manji broj osoba
- **Događaji na nivou cijele zajednice** – organizirani na nivou općine ili grada, županije, veći događaji u odgojno-obrazovnim, zdravstvenim i drugim ustanovama i organizacijama u koje je uključena cijela zajednica
- **Veliki događaji (Flagship event)** – uključuju više organizatora s velikim brojem uključenih osoba



# Oblici aktivnosti MW



- **„Open door” događaji** – gimnastičke dvorane, fitnes klubovi, udruge „sport za sve”, druge sportsko-rekreativne organizacije i ustanove „otvaraju” svoja vrata svim zainteresiranim osobama
- **Sportsko rekreativne aktivnosti na otvorenom prostoru** - ples, trčanje, nordijsko hodanje, hodanje, tenis ...- festivali koji uključuju više različitih vrsta aktivnosti ili samo jednu (npr. Trkačka liga)
- **Natjecanja** – različitih oblika, na različitim mjestima.... etc.
- **Sportsko-rekreativne i druge aktivnosti u odgojno-obrazovnom, zdravstvenom ili drugim sektorima** – vrtići, škole, fakulteti, zavodi za javno zdravstvo, ordinacije, bolnice
- **Događaji u tvrtkama i uredima**
- **Događaji na specijalnim mjestima** – zatvori, đački i studentski domovi...

# NWM kampanja i MW - zajednički promotivni materijali, priručnici, primjeri dobre prakse, 2 susreta godišnje, webinar i dr.

**MOVE Week**  
TJEDAN PROMICANJA TJELESNE AKTIVNOSTI

Organizatori: With the support of: **NOW WE MOVE**

**FINDYOURMOVE**  
MOVE WEEK  
21-27.09.2015  
Tjedan promicanja tjelesne aktivnosti

Koordinatori: **NOW WE MOVE**

Ključna MOVE agent: **NOW WE MOVE**

Poduzimamo karake sada i podržimo tjelesnu aktivnost!

1. The necessary cost of physical inactivity in Europe. An IARC/WHO report. June 2014.

Organizatori: With the support of: **NOW WE MOVE**

**MOVE Week**  
21-27.09.2015  
TJEDAN PROMICANJA TJELESNE AKTIVNOSTI

**TJELESNA AKTIVNOST JE LIJEK**

Osjećate li se umorno?  
Imate li bolove u leđima?  
Imate li višak masnog tkiva na trbuhu?  
Jeste li depresivni, nervozni ili pod stresom?  
Jeste li znali da postoji lijek koji smanjuje bol u leđima i zglobovima, pomaže da bolje spavate, produkuje Vaš životni vijek i doprinosi Vašem cjelokupnom zdravstvenom blagostanju?

**TAJ LIJEK JE SVAKODNEVNA TJELESNA AKTIVNOST!**

Sjećate li se kada je vježbanje bilo zabavno? Ono može biti opet takvim ako se pridružite nama i milijunima u Europi u MOVE Weeku od 21. do 27. rujna. Tijekom MOVE Weeka ponovno ćete otkriti čuli užitek igranja, skakanja, plesanja i općenito tjelesnog vježbanja. Stoga, pronađite opaske, grupu, sport ili igračicu koja Vas POKREĆE na [croatia.moveweek.eu](http://croatia.moveweek.eu) i uključite se.

Organizatori: With the support of: **NOW WE MOVE**

**MOVE Week**  
TJEDAN PROMICANJA TJELESNE AKTIVNOSTI

Naziv aktivnosti: \_\_\_\_\_

Organizator: \_\_\_\_\_

Datum i vrijeme aktivnosti: \_\_\_\_\_

Mjesto održavanja aktivnosti: \_\_\_\_\_

Opis aktivnosti: \_\_\_\_\_

Sjećate li se kada je vježbanje bilo zabavno? Ono može biti opet takvim ako se pridružite nama i milijunima u Europi u MOVE Weeku od 21. do 27. rujna. Tijekom MOVE Weeka ponovno ćete otkriti čuli užitek igranja, skakanja, plesanja i općenito tjelesnog vježbanja. Stoga, pronađite opaske, grupu, sport ili igračicu koja Vas POKREĆE na [croatia.moveweek.eu](http://croatia.moveweek.eu) i uključite se.

Organizatori: With the support of: **NOW WE MOVE**



**MOVE Week**  
TJEDAN PROMICANJA TJELESNE AKTIVNOSTI

**#NowWeMove**  
**MOVEWEEK.EU**

ZSSR „Sport za sve”



## Tjedan promicanja tjelesne aktivnosti (MOVE Week) u Međimurskoj županiji/Hrvatskoj/Europi



European Week of Sport  
#BeActive

*Coca-Cola* movement is happiness™



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
KARLOVAČKE ŽUPANIJE



Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta



Ministarstvo zdravlja  
Za zdravlje Zajedno.  
www.zdravlje.hr



# Veliki događaji na nivou Hrvatske i Međimurske županije

- **Zagreb – besplatne radionice „Pokret za radost”** – 27 različitih vrsta sportskih radionica u 3 sportske dvorane na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu – 1.410 sudionika (lokalni sponzor tih radionica je bila Coca-Cola Hrvatska)
  - Odlična promocija – **doseg na facebook-u – 95.145 osoba**
- **Inicijativa „Tjelesna aktivnost je lijek”** – 30.000 osoba je savjetovano u zdravstvenom sektoru o važnosti tjelesne aktivnosti (**Međimurska i Karlovačka županija**), **financijsku potporu je pružilo Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske**
- **Flashmob – FlashMOVE** - najava MOVE Weeka – održano samo u Međimurskoj županiji



# MW- veliki događaji - Međimurska županija

- Tjedan promicanja tjelesne aktivnosti je u Međimurju 13. rujna bio najavljen **plesnom koreografijom (FlasMOVE) na Bethovenovu „Odu radosti“** u gradu Čakovcu, Prelogu i Murskom Središću, u kojoj je **sudjelovalo 450 plesača**
- Plesna koreografija je realizirana u suradnji s 16 partnera
- Osim sjajne izvedbe, snimljen je **odličan video**, koji je potom kroz društvene mreže bio jako dobro promoviran **te je proglašen najpromoviranijim FlashMOVE nastupom u Europi.**

# FlashMOVE – Grad Prelog, Međimurska županija





# FlashMOVE – Čakovec - Stari grad, Međimurska županija



# FlashMOVE – Grad Mursko Središće, Međimurska županija



# Festival nordijskeg hodanja, biciklijada i druge aktivnosti, Grad Prelog, 27.rujna 2015.



# ŠKOLA U POKRETU (uz promicanje pravilne prehrane) - Srednja škola Čakovec – svaki dan neka aktivnost



# ŠKOLA U POKRETU (uz promicanje pravilne prehrane) - Srednja škola Čakovec



# ŠKOLA U POKRETU (uz promicanje pravilne prehrane) - Srednja škola Čakovec

## Veliki događaj – „Vratimo sport i igru na ulice i u parkove” (zbog kiše u sportske dvorane)



Veliki događaj – „Vratimo sport i igru na ulice i u parkove” (zbog kiše u sportske dvorane) – različite aktivnosti za sve dobne skupine, Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije uz brojne suorganizatore



# Veliki događaj – „Vratimo sport i igru na ulice i u parkove” (zbog kiše u sportske dvorane) – oko 800 sudionika





# Pokreni se – sportsko-rekreativni susreti klubova oboljelih od raka (Županijska liga protiv raka Čakovec)



# Obitelj zajedno – USR „Sport za sve” Mala Subotica – 7 različitih aktivnosti – više od 1.000 sudionika



# Inicijativa „Tjelesna aktivnost je lijek”

- Kratki savjet liječnika i drugog zdravstvenog djelatnika može biti vrlo učinkovit u promicanju TA
- 30.000 letaka Tjelesna aktivnost je lijek je bilo podijeljeno u Međimurskoj i Karlovačkoj županiji
- Podijeljeno je oko 700 kutijica za lijekove u kojima se nalazila uputa o „uzimanju” TA kao i drugih lijekova
- Više od 600 zdravstvenih djelatnika iz svih sektora zdravstvene zaštite je savjetovalo pacijente o važnosti TA
- Ministarstvo zdravlja je financiralo tu inicijativu



# Inicijativa „Tjelesna aktivnost je lijek”

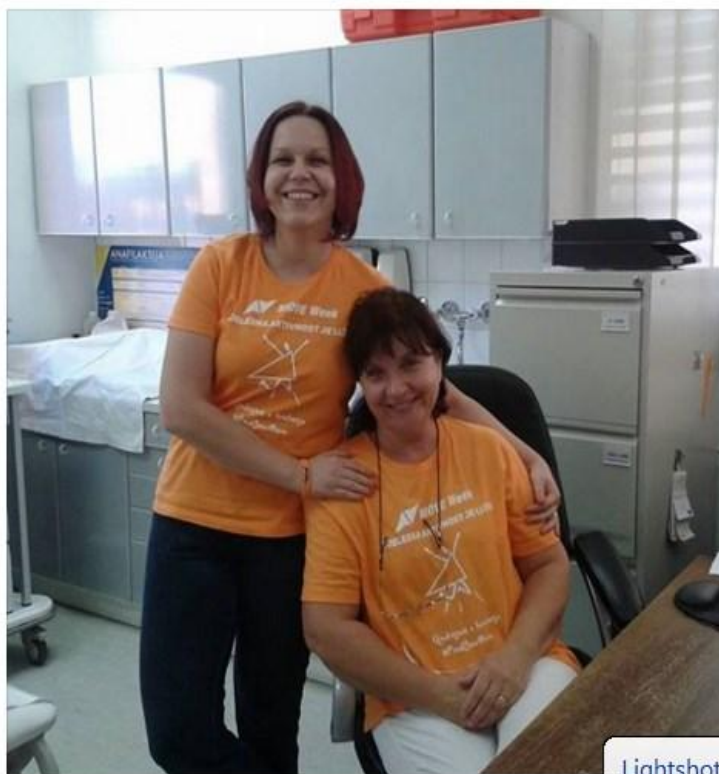
Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije sa korisnikom Siniša Varga i 2 drugih  
24. rujan · Sadržaj je uređivan ·

Podršku Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije tijekom Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti - MOVE Weeka (21.-27.09.2015. godine) dao je i ministar zdravlja Republike Hrvatske prim. Siniša Varga, dr. med. #MOVEWeek



Dokica Pemozer Hajdarovic mijenja svoju sliku profila.  
22. rujan · Sadržaj je uređivan ·

...sestra Nadica s vjetrom u kosi 😊 biciklirala na posao! #moveweek#

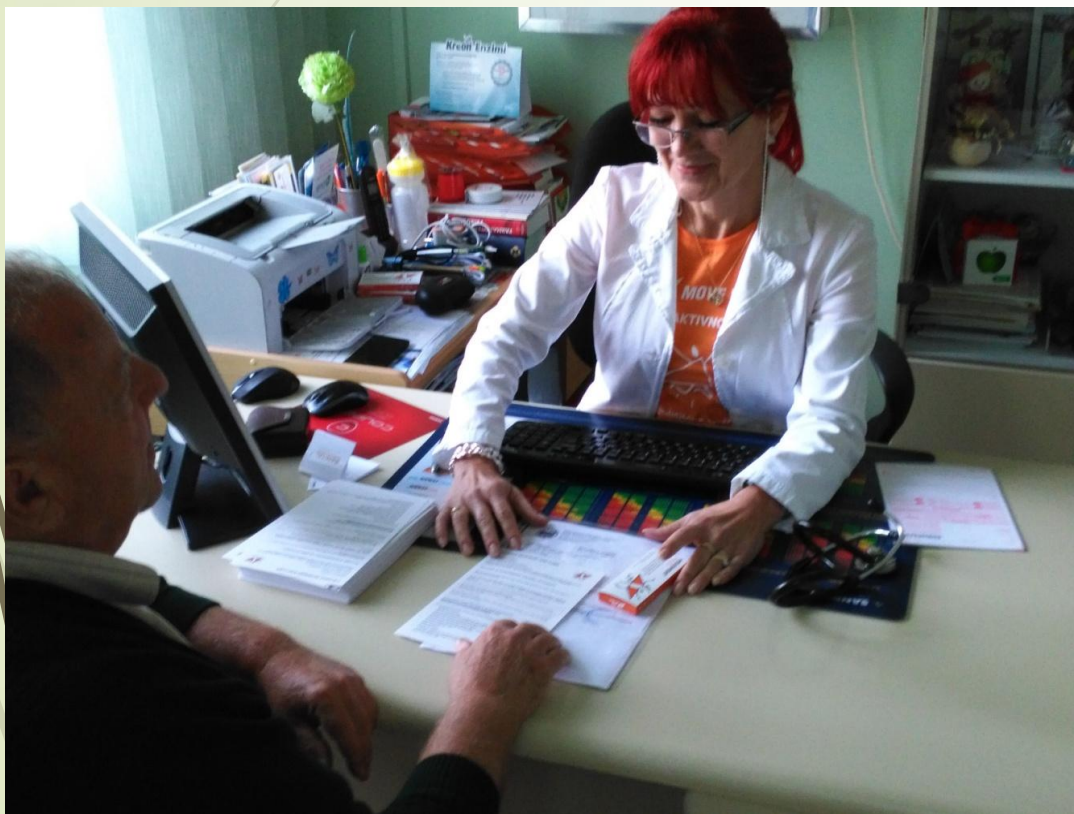


Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije dodaje 4 nove fotografije — s osobom Iva Kišasondi.  
25. rujan · Sadržaj je uređivan ·

Djelatnici fizikalne medicine i rehabilitacije Županijske bolnice Čakovec podržavaju Tjedan promicanja tjelesne aktivnosti. Glavni moto njihove struke je tjelesna aktivnost u svrhu očuvanja zdravlja. Zato su ovaj tjedan s posebnom pozornošću motivirali više od 500-tinjak pacijenata na važnost tjelesne aktivnosti kao lijeka. I u buduću će svakog radnog dana u godini nastaviti motivirati pacijente na tjelesnu aktivnost, smanjenjem prekomjerne tjelesne težine i usvajanje ostalih zdravih navika. Svim posjetiteljima Facebook stranice ZZJZ šalju srdačne pozdrave... #MOVEWeek



# Inicijativa „Tjelesna aktivnost je lijek”



# Inicijativa „Tjelesna aktivnost je lijek”



# MOVE Week u brojkama

- **Total Europa (2012, 2013,2014, 2015)**
- Participants: 3,444,930
- Events: 14.105
- MOVE Agents: 3200
- Cities: 2941
- Countries: 38

## MW 2012, Europa

Participants: 140,000  
Events: 120  
MOVE Agents: 250  
Cities: N/A  
Countries: 23

## MW 2012, Međimurska županija jedini predstavnik Hrvatske .

Sudionika: 1842  
Događaja: 30  
Partnera: 18  
Gradovi/općine: 4

## MW 2013, Europa

Participants: 500,000  
Events: 1259  
MOVE Agents: 600  
Cities: 505  
Countries: 30

## MW 2013, Hrvatska

Sudionika: 5.500  
Događaja: 97  
MOVE Agenti: 31

## MW 2013, Međimurska žup.

Sudionika: 2 800  
Događaja: 34  
MOVE Agenti : 24  
Gradovi/općine: 4

## MW 2014, Europa

Participants: 1,000,000  
Events: 5601  
MOVE Agents: 2350  
Cities: 1147  
Countries: 38

## MW 2014, Hrvatska

Sudionika: 12. 271  
Događaja: 100 + flashmob.  
MOVE Agenti: 87  
Gradovi/općine: 14

## MW 2014, Međimurska žup

Sudionika: 8.756  
Događaja: 103 + flashmob  
MOVE Agenti: 40  
Gradovi/općine: 8

## MW 2015, Europa

Participants: 1,804,930  
Events: 7125  
MOVE Agents: about 3000  
Cities: 1794  
Countries: 38

## MW 2015, Hrvatska

Sudionika: 22.606 plus 30.000  
– „Excercise is Medicine”  
Događaja: 235+flashmob.  
MOVE Agenti: 142  
Gradovi/općine: 27

## MW 2015, Međimurska žup

Sudionika: 10.179 + 15.000  
(„Excercise is Medicine”  
Događaja: 134 + flashmob  
MOVE Agenti: 50  
Gradovi/općine: 11

# 1. Europski dan bez dizala – uključeni ZZJZ MŽ, Županijska bolnica Čakovec i Međimurska županija u suradnji sa Srednjom školom Čakovec



**Take the  
Stairs**



*Join the European*  
**NO ELEVATORS DAY**

Learn more at: [www.nowwemove.com](http://www.nowwemove.com)





# 1. Europski dan bez dizala – 400 letaka podijeljeno, doseg veći – poruke, plakati, mediji



**Take the  
Stairs**



join the European  
**NO ELEVATORS DAY**  
Learn more at: [www.nowwemove.com](http://www.nowwemove.com)



# 1. Europski dan bez dizala



**Take the  
Stairs**



**NOW  
WE MOVE**

Join the European  
**NO ELEVATORS DAY**  
Learn more at: [www.nowwemove.com](http://www.nowwemove.com)



**NOW  
WE MOVE**

# NWM kampanja i MW zaključci



- **Odlična multisektorska suradnja i partnerstvo** – partneri, odnosno MOVE Agenti dolaze iz svih sektora društva – njihov broj raste iz godine u godinu (kao i broj sudionika)
- **Povećava se broj, različitost i kvaliteta ponuđenih aktivnosti** (kao i broj sudionika)
- **Programi su namijenjeni svim dobnim skupinama stanovništva**
- **Odlična medijska promocija** – oko 120 različitih medijskih priloga – tekstovi medijskih priloga na 200 stranica, odlična promocija na socijalnim mrežama
- **FlashMOVE** – najpromoviraniji FlashMOVE nastup u Europi
- **Dobra podrška lokalne i regionalne samouprave** (podrška od strane 7 gradova i općina, u Hrvatskoj ukupno 9)
- **Podrška Predsjednice RH, Ministarstva zdravlja te Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta**



# Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije je javnozdravstvena ustanova čija je misija unaprijediti zdravlje i kvalitetu života populacije za koju skrbi prevencijom bolesti i promicanjem zdravlja.

U svom radu se rukovodimo multisektorskim i interdisciplinarnim pristupom, a razvijamo i provodimo aktivnosti, programe i projekte s ciljem promicanja zdravih stilova života i smanjivanjem faktora rizika proizašlih iz okolišnih, ekonomskih, socijalnih ili ponašajnih faktora okruženja.

Više o nama možete saznati na:

Web stranica: [www.zzjz-ck.hr/](http://www.zzjz-ck.hr/)

Facebook stranica: [www.facebook.com/zzjzck/](https://www.facebook.com/zzjzck/)

# Zahvaljujemo na pažnji!



zavod za javno zdravstvo  
međimurske županije

