

## I u Međimurju će se tijekom Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti 2016. godine (od 23.-29.svibnja) organizirati brojne aktivnosti u kojima će sudjelovati oko 5.000 osoba

Čakovec, 20.05.2016. godine

### O Tjednu promicanja tjelesne aktivnosti i NowWeMOVE kampanji

U Europi i svijetu stavlja se sve veći fokus na pandemijski rast tjelesne neaktivnosti, naročito u urbanim sredinama, gdje sedentarni način života postaje svakodnevnica. Stoga je 2012. godine Međunarodna organizacija za sport i kulturu (*International Sport and Culture Association -ISCA*) pokrenula kampanju „Krećimo se sada“ (**NowWeMOVE**) s vizijom postizanja novih **100 milijuna tjelesno aktivnih građana Europe do 2020. godine**. Sastavni dio te kampanje je **MOVE Week** – tjedan promicanja tjelesne aktivnosti, tijekom kojeg se u brojnim zemljama Europe organiziraju različiti događaji kojima se osobe svih životnih dobi motiviraju na uključivanje u sportsko-rekreativne aktivnosti kao što su vježbanje u klubovima, radionicama, natjecanja, biciklijade, humanitarne akcije, veliki sportski događaji i sl.

Move Week se u Hrvatskoj obilježava od 2012. godine, a Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije je jedan od regionalnih koordinatora. Tjedan promicanja tjelesne aktivnosti (**MOVE Week 2015. godine**) obilježavao se u **u 38 europskih zemalja**, a u brojne sportsko-rekreativne aktivnosti uključilo se *više od 1,8 milijuna sudionika*. **U Hrvatskoj** je tijekom MOVE Weeka 2015. godine (21.-27. rujna) bilo održano 235 različitih događaja u kojima sudjelovalo 22.606 sudionika. Uz njih, kroz inicijativu „Tjelesna aktivnost je lijek“, još je oko 30.000 korisnika zdravstvenih usluga u Međimurskoj i Karlovačkoj županiji bilo savjetovano o važnosti tjelesne aktivnosti. **U Međimurskoj županiji**, također smo postigli sjajne rezultate, zahvaljujući suradnji s mnogobrojnim partnerima. **MOVE WEEK 2015.** 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 i više od 16 partnera. Tijekom samog MOVE Weeka, **u Međimurju** su bila organizirana 134 događaja od strane 50-tak partnera i 548 volontera, a u aktivnosti se uključilo više od 10.000 sudionika (10.179), a još je oko 15.000 ljudi u zdravstvenom sektoru bilo obuhvaćeno inicijativom „Tjelesna aktivnost je lijek“.

Tijekom ovogodišnjeg MOVE Weeka, zahvaljujući suradnji s brojnim partnerima iz različitih sektora društva, u Međimurju će biti organizirane različite sportsko-rekreativne aktivnosti, natjecanja, druženja, tribine, biciklijade i sl., namijenjene različitim dobnim skupinama, a sve u cilju ostvarivanja vizije NowWeMOVE kampanje – uključivanje novih 100 milijuna građana u Europi u sport i tjelesnu aktivnost do 2020. godine. Tjedan promicanja tjelesne aktivnosti (MOVE Week) u Međimurskoj županiji će uključivati: rekreativne igre učenika šestih razreda osnovnih škola i prvih razreda srednjih škola pod motom: „NEMOJ U CIGARETI TRAŽITI SREĆU - U SPORTU ČEŠ NAĆI PUNO VEĆU“ (OŠ Prelog, 25.05.2016. u 10h), Sportsko-rekreativne susrete i druženje osoba oboljelih od raka – POKRENI SE (27.05. u 10h, Mala Subotica), Festival nordijskog hodanja, biciklijadu i druge sportsko-rekreativne aktivnosti (29.05. u Prelogu) te brojne druge aktivnosti.



MOVE Week će se obilježiti i u Karlovačkoj županiji, Zagrebu, Zaprešiću te Supetru na otoku Braču.

Cijelu listu aktivnosti možete pogledati na web stranici našeg zavoda: <http://www.zzjz-ck.hr/> i mrežnoj stranici [croatia.moveweek.eu](http://croatia.moveweek.eu) koja će se svakodnevno nadopunjavati.

**Pokrovitelji Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti 2016. godine u Hrvatskoj su Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, Međimurska i Karlovačka županija te Gradovi Čakovec, Prelog i Mursko Središće.**

**Popis aktivnosti koje će se u sklopu Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti (MOVE Week) 2016. godine odvijati u Međimurskoj županiji:**

**29.05.2016. godine, Festival nordijskog hodanja, biciklijada i druge sportsko-rekreativne aktivnosti u sklopu obilježavanja Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti u Gradu Prelogu, Prelog, od 9,30-13h**

U organizaciji Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, Grada Preloga, Turističke zajednice Grada Preloga, Udruge Laganini Prelog, SRC DG Sport Prelog, Udruge mladih EFEKT i Društva naša djeca Prelog te uz pokroviteljstvo Hrvatskog saveza nordijskog hodanja, a u sklopu Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti (MOVE Week 2016. godine), u gradu Prelogu će se 29.05.2016. godine održati Festival nordijskog hodanja, biciklijada i druge sportsko-rekreativne aktivnosti, u kojima očekujemo oko 300 sudionika iz cijele Hrvatske.

Ovaj događaj financijski podržavaju: Grad Prelog, u slopu projekta „Sport, kultura i znanost u dijalogu“ te Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske u sklopu projekta „Korak dalje – projekt usmjeren unapređenju mentalnog zdravlja i prevenciji te liječenju ovisnosti“.

**Kontakt osobe:** Renata Kutnjak Kiš – 098 206 464, Diana Uvodić Đurić 098 206 523

**Program aktivnosti:**

- a) 8,30-9,15h – dolazak gostiju i prijava sudionika, Prelog, Trg slobode 1 - ispred Doma kulture
- b) 9,15-10h - dobrodošlica uz prigodni kulturno-umjetnički program, pozdrave organizatora i sudionika, svečano otvaranje Festivala – plesna koreografija na Beethovenovu „Odu radosti“
- c) 10,00 - 10,30h – razgledavanje Crkve Sv. Jakoba te razgledavanje Muzeja „Croata Insulanus“ (HRVATSKA NAIVA-stalni postav)
- d) 10,00-12,30 - Biciklijada - Udruga Laganini Prelog
- e) 10,30-12,30h – nordijsko hodanje dogovorenim rutama po Gradu Prelogu i uz rijeku Dravu (bit će organizirane 4 rute različitih duljina - 2km, 4,5km, 6 km i 9 km) uz upoznavanje prirodoslovnih osobitosti prostora
- f) od 11-13,00 h – drugi sportsko-rekreativni i edukativni sadržaji
  - a) organizacija grupnih sadržaja rekreacije u DG Sport Prelog
    - prilagođeni funkcionalni trening 11,00-11,45h
    - organizacija radionice za djecu – Društvo naša djeca Prelog – od 11-12h



- prezentacija "Osobitosti flore i faune Donjeg Međimurja", Mišo Rašan, prof., Srednja Škola Prelog – u 12,30h

Biciklijada će se odvijati naseljima Grada Preloga: Cirkovljan, Otok, Čehovec, Draškovec, Hemuševac, Oporovec, Čukovec i Prelog ukupne duljine oko 30 km. Biciklisti na raspolaganju imaju dva i pol sata: od 10,00 do 12,30h. U svakom mjestu će biti organiziran punkt na kojem će sudionici dobiti pečate i vodu. Oni koji u zadanom vremenu obiđu sve punktove, karton s pečatima mogu staviti u bubanj iz kojeg će se izvlačiti nagrađeni. Ove će godine biti organiziran i još jedan dodatni (neobavezan) punkt u Ludbregu za bicikliste s malo više kondicije.

Prijava putem online obrasca: <https://docs.google.com/forms/d/1pLqIHx677y2VyTbpq-f9DVqjdOI9EsLKI52w35BPfU/viewform?c=0&w=1>

Kontakt osoba za biciklijadu: Miljenko Blažeka, predsjednik Udruge Laganini Prelog, tel. 098/909-5008  
Informacije i prijave za Festival nordijskog hodanja: Marija Prekupec, dipl.med.techn., tel. 099 2299566, [marija.prekupec@zzjz-ck.hr](mailto:marija.prekupec@zzjz-ck.hr), Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, Ivana Gorana Kovačića 1E. Rok za prijavu: 24.05.2016. godine.

**25.05.2016. godine – REKREATIVNE IGRE učenika šestih razreda osnovne škola i prvih razreda srednje škole pod motom: „NEMOJ U CIGARETI TRAŽITI SREĆU - U SPORTU ČEŠ NAĆI PUNO VEĆU“ – Osnovna škola Prelog, 10h**

Povodom Svjetskog dana nepušenja i Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti (MOVE Week) Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, Školski preventivni programi Međimurske županije, Povjerenstvo za suzbijanje zlouporabe droga Međimurske županije, Osnovna škola Prelog, Udruga sportske rekreacije „Sport za sve" Mala Subotica, Županijska liga protiv raka Čakovec, Društvo Naša djeca Prelog i Udruga mladih Efekt Prelog organiziraju rekreativne igre učenika šestih razreda osnovne škola i prvih razreda srednje škole pod motom: „NEMOJ U CIGARETI TRAŽITI SREĆU - U SPORTU ČEŠ NAĆI PUNO VEĆU“.

**23.-29.05.2016. godine – različite aktivnosti u Dječjem vrtiću Bambi Čakovec (Dječji vrtić Dječja mašta), Bana Josipa Jelačića 22**

Aktivnosti:

- izlet u Zagreb - boravak u parku Maksimir 24.5.2016.
- biciklijada u vrtiću - 25.5.2016.
- vježbanje s prof. kineziologije na stadionu NK Polet Pribislavec (Željka i Marko Obadić)-27.5.2016.

Odgovornice: Ivana Pečarko i Riana Tkalčec  
Dječji vrtić Dječja mašta - P.O- Bambi, Čakovec

**Kontakt osoba:** Ivana Pečarko, tel. 0981857693

**23.-29.05.2016. godine – različite aktivnosti u Dječjem vrtiću Potočnica Mala Subotica,**

**Kontakt osoba:** Marija Molnar, tel. 631-320, [d.vrtic.potocnica@ck.t-com.hr](mailto:d.vrtic.potocnica@ck.t-com.hr)

23.05.16. - ponedjeljak: u suradnji s USR Sport za sve:

- aerobik u Vrtiću – oko 100 sudionika,



- obiteljske sportske rekreativne igre - 150

24.05.16. - utorak: - pješačenje trim stazom - 100 sudionika

25.05.16. - srijeda:

- ritmički ples - 100 sudionika

- Biciklijada u suradnji s USR - 200 sudionika

27.05.16. - natjecateljske i pokretne igre - 100 sudionika

### 23.-29.05.2016. godine, Društvo naša djeca Čakovec

Planirane aktivnosti:

Učenci osnovnih škola i djeca dječjih vrtića s područja Grada Čakovca sa svojim roditeljima, odgojiteljicama i učiteljicama organizirati će sportske tradicionalne igre. U aktivnosti će se uključiti 1., 2. i 3. osnovna škola Čakovec, Osnovna škola Kuršanec, Osnovna škola Ivanovec, Centar za odgoj i obrazovanje, Dječji vrtići Cipelica, Cvrčak, Loptica, Žibeki i Bambi.

**Kontakt osoba:** Gordana Šoltić-Siladi, predsjednica, tel. 0915281237

### 23.-29.05.2016. godine, Škola zdravog života Pribislavec

- tijekom MOVE Weeka, voditeljica Škole zdravog života s članicama isto-imene udruge kao i članicama Županijske lige protiv raka Čakovec, uvježbavat će plesnu koreografiju za nastup na HUMANITARNOJ AKCIJI „Pjesmom, plesom i modnom revijom protiv raka“ koja će se održati 10.06.2016. godine u Čakovcu

**Kontakt osoba:** Jasna Rakić, voditeljica Škole zdravog života Pribislavec, tel. 098 546 206.

**23.-29.05.2016. godine, promicanje tjelesne aktivnosti u zdravstvenom sektoru - Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, Županijska bolnica Čakovec, Dom zdravlja Čakovec, Privatne ordinacije opće/obiteljske medicine, Ljekarne uz pokroviteljstvo Ministarstva zdravlja Republike Hrvatske**

- **inicijativa „Tjelesna aktivnost je lijek“** – savjetovanje pacijenata od strane liječnika i drugih zdravstvenih djelatnika (kroz pisani i/ili usmeni savjet) o važnosti tjelesne aktivnosti za unapređenje i očuvanje zdravlja te prevenciju, liječenje i rehabilitaciju brojnih bolesti i stanja.

**a) 23.-29.05.2016. godine: Fizioterapeuti Županijske bolnice Čakovec** će tokom ovog tjedna dodatno poticati svoje pacijente svih životnih dobi na važnost kretanja i tjelovježbe. Svojim znanjem, iskustvom i vještinama biti će na raspolaganju svima koji žele biti zdraviji i sretniji jer nije Hipokrat uzalud rekao "ŽIVOT JE U KRETANJU"

**Kontakt osoba:** Iva Kišasondi, [vitoiva@gmail.com](mailto:vitoiva@gmail.com), tel. 095 396 9866

### 23.-29.05.2016. godine, Udruga Studio Vivona Čakovec

Aktivnosti:

- pilates i ples prema redovnom planu programa – oko 150 sudionika

**Kontakt osoba:** Karmen Kovačević Jambor, predsjednica, tel. 0995270704



**27.09.2015. godine, „ Pokreni se“ – sportsko-rekreativni susreti članova klubova oboljelih od raka Županijske lige protiv raka Čakovec, Mala Subotica, Sportski tereni USR Sport za sve u 10h (u slučaju kiše Sportska dvorana OŠ Tomaša Goričanca Mala Subotica)**

- u organizaciji Udruge “Sport za sve” Mala Subotica, Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije i Županijske lige protiv raka Čakovec s pripadajućim klubovima (Klub laringektomiranih, Klub žena “Nova Nada”, Klub oboljelih od raka prostate, ILCO društvo Čakovec, Klub žena oboljelih od ginekoloških karcinoma - VITA)
- očekuje se 50-tak sudionika

**Kontakt osoba:** Renata Kutnjak Kiš, tel.098 206 464, email: renata.kutnjak-kis@zzjz-ck.hr

**23.-29.05.2016. godine, OŠ Belica-Područna škola Gardinovec**

**Aktivnosti:**

23.5.2016. Aerobik, ples – 30 sudionika

24.5.2016. Štafetne igre, bacanje kolutova i loptica u koš, gumi-gumi, školica - 30 sudionika

25.5.2016. Centralna manifestacija u Gardinovcu – u suradnji s Udrugom građana „Gardruža“ Gardinovec – „Pokreni se za bolje zdravlje“ (sportsko-rekreativne igre, odbojka, nogomet, graničari, badminton ...) – 130 sudionika

25.5.2016. „Sportom čuvajmo zdravlje“ – sportsko rekreativne obiteljske igre u školi  
– 100 sudionika

**Kontakt osoba:** Gordana Turk, Mob: 098 173 6164, e-mail: gordana.turk10@gmail.com

**23.-29.05.2016. godine -Društvo distrofičara, invalida cerebralne i dječje paralize te ostalih tjelesnih invalida**

DAN	SUDIONICI/CILJANA SKUPINA	PLANIRANE AKTIVNOSTI	PARTNERI
PONEDJELJAK 23.05.2016. 9:00-12:00	Osobe s invaliditetom Starije osobe	Viseća kuglana Bacanje kolutova Bacanje loptica u koš Pikado	Dom za starije i nemoćne Novinščak
UTORAK 24.05.2016. 9:00-12:00	Osobe s invaliditetom Starije osobe Djeca s teškoćama u razvoju	Plivanje i vježbanje na bazenima pod vodstvom fizioterapeuta	Gradski bazeni Marija Ružić Čakovec

**Kontakt osoba:** Marija Radiković , tel. 391-079., email: [marija.ddicp@gmail.com](mailto:marija.ddicp@gmail.com)



### 23.-29.05.2015. godine, Udruga građana Gardruža, Gardinovec

#### Aktivnosti:

Edukacija nordijskog hodanja u grupama, za zainteresirane građane svakodnevno 7 dana u tjednu u vremenu od 17:00 do 19:00 sati. Organizirat će se dvije grupe dnevno u koju će se uključiti umirovljenici i školska djeca. Aktivnost će se odvijati kontinuirano od 23.05.-29.05.2016.

25.05.2016. Centralna manifestacija u Gardinovcu „Pokreni se za bolje zdravlje“ (šetnja prirodom, nordijsko hodanje, sportsko-rekreativne igre, odbojka, badminton, gumi-gumi, školica..) - 130 sudionika

“Sportom čuvajmo zdravlje” - sportsko-rekreativne igre u školi – 25.05.2016.

“Malci u akciji” – sportsko-rekreativne igre za djecu vrtičke dobi – 25.05.2016.

29.05.2016. Festival nordijskog hodanja u Prelogu- sudionika 15

**Kontakt osoba:** Marija Prekupec, predsjednica: tel. 0992299566

### 23.-29.05.2016. godine, Dom za starije i nemoćne osobe Čakovec

#### Aktivnosti:

23.-27.05.2016. - **Svakodnevna šetnja** korisnika iz Depadanse, I.Mažuranića 6, a uključuje dolazak na radionice, posjete, priredbe, radnoterapijske grupe, koje se organiziraju u Domu, Matice Hrvatske 1.

23. ponedjeljak - **REKREACIJA** - vježbe prilagođene starijim osobama - 09:00 - 09:30

24. utorak u 13h - **Sportske igre** korisnika starije životne dobi, koje se odnose na četiri discipline- pikado, viseća kuglana, nabacivanje kolutova i bacanje loptica u koš.

25. srijeda u 13h – **LAGANA ŠETNJA**

26. četvrtak - **REKREACIJA** - vježbe prilagođene starijim osobama - 09:00 - 09:30

**kontakt osoba:** Dajana Špilek, bacc.radne terapije, tel.

### 25.05.2016. godine – Umijeće življenja Hrvatska, Čakovec

“Vođenje pristupačnih joga vježbi – uključi se!” u 18h, Nedelišće, Vinka Karlovića 14A

**Kontakt osoba:** Robert Kolarić, 098 9154005, [kolarirobert3@gmail.com](mailto:kolarirobert3@gmail.com)

### 23.-29.05.2016. godine –Osnovna škola Mala Subotica i Područna škola Držimurec-Strelec

Sudjelovat će u zajedničkim aktivnostima s USR Sport za sve Mala Subotica.



**23.-29.05.2016. godine – aktivnosti u organizaciji USR „Sport za sve“ Mala Subotica**

DAN	SUDIONICI/CILJANA SKUPINA	PLANIRANE AKTIVNOSTI	PARTNERI
PONEDJELJAK 23.5.2016.g. (10:00 h)	Polaznici male škole i njihovi roditelji (uglavnom pripadnici romske nacionalne manjine (60 sudionika)	VRTIČKI VIŠEBOJ ( gađanje loptom, bacanje potkove, gađanje čunjeva, nošenje djetetagama slalom)	Područna škola Držimurec - Strelec
PONEDJELJAK 23.5.2016.g. (15:30 h)	Polaznici i djelatnice vrtića (80 sudionika)	AEROBIK U VRTIČU	Dječji vrtić Potočnica, Mala Subotica
PONEDJELJAK 23.5.2016.g. (16:00 h)	Polaznici vrtića i njihovi roditelji (100 sudionika)	VRTIČKI VIŠEBOJ ( gađanje loptom, slaganje kutija, vožnja tački, nošenje djeteta, gađanje gola)	Dječji vrtić Potočnica, Mala Subotica
SRIJEDA 25.5.2016.g. (10:00 h)	Učenici viših razreda međimurskih OŠ i 1. razreda srednje škole	SVJETSKI DAN NEPUŠENJA – rekreativni susreti učenika, OŠ Prelog	ZZJZ MŽ Žup. povjerenstvo za suzbijanje zloup. opojnih droga MŽ Županijska liga za borbu protiv raka, Školski preventivni programi Međ. žup.
SRIJEDA 25.5.2016.g. (16:00 h)	Polaznici vrtića i njihovi roditelji, djelatnice vrtića, članovi USR Sport za sve, svi ostali zainteresirani mještani (150 sudionika)	Obilazak mjesta biciklima, flash mob, dječje igre i druženje nakon biciklijade	Dječji vrtić Potočnica, Mala Subotica
ČETVRTAK 26.5.2016.g. (17:00 h)	Članovi USR Sport za sve Mala Subotica i članovi podružnice umirovljenika Mala Subotica (70 sudionika)	SUSRET DOBRIH SUSJEDA (Natjecanje u boćanju, visećoj kuglani, bacanju potkove, gađanju pračkom i streljaštvu)	Udruga umirovljenika - podružnica Mala Subotica
PETAK 27.5.2016.g. (10:00 h)	Članovi klubova oboljelih od raka Županijske lige protiv raka čakovec	POKRENI SE (pikado, viseća kuglana, nabacivanje koluta, bacanje potkove, gađanje čunjeva)	Županijska liga za borbu protiv raka, ZZJZ Međimurske županije



NEDJELJA 29.9.2016. (15:00 h)	Članovi USR Sport za sve Mala Subotica, ostali zainteresirani rekreativci s područja općine i šire. (30 sudionika)	SOTOP – Sobočki obiteljski turnir u odbojci na pijesku (mama+ tata+ dijete do 15 godina starosti)	
----------------------------------	--	---	--

**23.05. – 29.05.2016. Grad Mursko Središće, Turistička zajednica Grada Mursko Središće, Udruga sportske rekreacije „Sport za sve“ Mursko Središće, Osnovna škola i Dječji vrtić**

**Ponedjeljak, 23.05.2016.**

**"Pješaćenjem do zdravlja"**

\* sudionici : učenici Osnovne škole Mursko Središće, dječji vrtići "Maslačak". "Dječja maštanja", "Pahuljica", članovi USR "Sport za sve" Mursko Središće i lokalno stanovništvo

7,30 sati - učenici Osnovne škole M.Središće - 200 učesnika

10,00 sati - dječji vrtići - 100 učesnika

19,00 sati - članovi USR "Sport za sve" i lokalno stanovništvo - 100 učesnika

**Utorak 24.05.2016.**

**"Biciklijada"**

\*sudionici: članovi USR "Sport za sve" Mursko Središće, građani

- početak 15,30 sati - start kod Turističko informativnog centra (autobusni kolodvor)

\*biciklistička tura od M.Središća - Selnica - D. Koncovčak - Kapelščak (okrijepa) - M.Središće - 16 km

\* očekivani broj sudionika 60

**Srijeda 25.05.2016.**

**Rekreativne igre djece predškolske dobi i roditelja**

\* sudionici: polaznici dječjih vrtića i roditelji

- 18,00 - 19,00 sati sportska dvorana M.Središće

\* rekreativne igre - broj sudionika 100

*Kontakt osoba: Dolores Vrtarić – 098 956 7855 i Anica Varga – 099 249 5881*

**23.-29.05.2016. godine – aktivnosti u organizaciji Udruge za promicanje kvalitete života Turen iz Poturna**

Kontakt osoba: Kolarić Ljuba, predsjednica

16.05.2016. u 18h – zdravstvena tribina na temu Pravilne prehrane i redovite tjelesne aktivnosti

23.05.2016. g. šetnja krajolikom Mure uz tečaj nordijskog hodanja organiziran za sve mještane općine Podturen i šire.

30.05.2016. g. u 18h – obiteljska biciklijada,

29.05.2016. g. sudjelovanje na Festivalu nordijskog hodanja u Prelogu

Uz suorganizaciju Općine Podturen i svih ostalih udruga s područja općine.





**23.-29.05.2016. – Srednja škola Čakovec**

**POKRENIMO SE ZAJEDNO**

Ponedjeljak, 23.5.2016. - odlazak u Spa i wellnes centar Sveti Martin sa svojim učenicima te šetnja svetomurskim krajem.

Srijeda, 25.5. 2016. organiziraju pripremanje zdravih smoothija i grickalica, tjelovježbu za sve naše učenike i posjetitelje, masažu za naše nastavnike i učenike, te provođenje petominutne tjelovježbe s učenicima i nastavnicima za vrijeme sata.

Kontakt osobe: Nikolina Zaplatić Degač, kontakt broj: 098/ 936 2968 , Maja Sabolić, 0993393002, [majasabolic@gmail.com](mailto:majasabolic@gmail.com) i Ivana Juranko, 0981914375 [ivanapt@hotmail.com](mailto:ivanapt@hotmail.com)

**23.-29.05.2016. Udruga za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Međimurske županije**

Planirane aktivnosti:

- sudjelovanje na Festivalu nordijskog hodanja Prelog 29.05.2016. godine (nedjelja) – sudjelovat će 10-tak članova
- tijekom MOVE Weeka će organizirati pješaćenje u srijedu 25.05.2016. godine – 30-tak članova će sudjelovati

**Kontakt osoba:** Goran Mihinjač, tel. 0918918121

**24.09. 2015. – Grupa za nordijsko hodanje Savjetovališta za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije**

- svaki utorak od 9-10h organizira se nordijsko hodanje po Perivoju Zrinskih u Čakovcu – članovi pozivaju sve zainteresirane osobe da im se priključe

**Kontakt osoba:** Marija Prekupec, Voditeljica grupe za nordijsko hodanje, tel. 0992299566

**27.05.2016. godine – u organizaciji Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije i Centra za pomoć u kući Međimurske županije** održat će se Tečaj nordijskog hodanja za članove Kluba za starije osobe Prelog

**28.05.2015. godine Županijska liqa protiv raka Čakovec i Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije** organiziraju tribinu pod nazivom „Tjelesna aktivnost važan saveznik u borbi protiv raka“.

Zgrada Doma sindikata u Čakovcu 28. svibnja 2016. godine (subota) od 11-13h

Program:

- 1) pozdravne riječi organizatora
- 2) prezentacije
  - a. „Tjelesna aktivnost važan čimbenik u borbi protiv raka“, Renata Kutnjak Kiš, dr.med., spec. epidemiolog



- b. Predstavljanje vježbi koje trebaju obavljati žene oboljele od raka dojke - publikacija "Rehabilitacija počinje dijagnozom, Priručnik za oboljele", Božena redovito
- c. Kapitarić, dipl.med.techn.; Jasenka Štefić, predsjednica žena oboljelih od raka dojke „Nova Nada“ i Astrid Mudri, bacc.fizioterapije, Županijska bolnica Čakovec
- c. predstavljanje projekta rehabilitacije na gradskim bazenima M. Ruzic Čakovec (namijenjeno oboljelima od raka), te kratko predavanje "Kako smanjiti stres", Irena Šestak, prof. psihologije
- 3) Iskustvo žena oboljelih od raka sudjelovanjem u plesnoj koreografiji na Humanitarnim akcijama „Pjesmom, plesom i modnom revijom protiv raka“, Jasna Rakić, predsjednica Škole zdravog života Pribislavec i članice plesne grupe
- 4) Pozitivno iskustvo u usvajanju navike redovite tjelesne aktivnosti Damira Remara, predsjednika Kluba oboljelih od raka prostate
- 5) Rasprava i pitanja

### 23.- 29.05.2016. godine, Dom za starije i nemoćne osobe Novinščak

#### **Aktivnosti:**

23.05. ponedjeljak-**SPORTSKE IGRE** (u dvorištu doma)

- „Natjecanje u visećoj kuglani, pikadu, bacanju kolutova i bacanju loptica u koš“- u 8h

24.05.2016. godine (utorak) u 9h - **GRUPNE VJEŽBE** - grupne vježbe za korisnike staračkog doma Novinščak i Udruge distrofičara Međimurske županije koje se sastoje od vježbi opsega pokreta, vježbi jačanja mišića, vježbi koordinacije i balansa te vježbi disanja

27.05. petak – **VOŽNJA SOBNOG BICIKLA** za korisnike doma u trajanju od 10 minuta te mjerenje prijeđene udaljenosti u tom period

voditelji i kontak osobe: Izidor Cuković bacc. physioth 099/ 596 19 02

### 23.- 29.05.2016. godine, USR "SPORT ZA SVE" Šenkovec

Plan aktivnosti za MOVE WEEK 2016 – javit će naknadno.

Kontakt osoba: Danica Korunić, predsjednica USR "SPORT ZA SVE" Šenkovec, tel. 0981875235, email: mssr@ck.t-com.hr



**23.- 29.05.2016. godine, VRTIĆ „VRAPČIĆ“ J. BEDEKOVIĆA 11, ŠENKOVEC**

DAN	VRSTA AKTIVNOSTI	VRIJEME PROVEDBE	MJESTO PROVEDBE	BROJ SUDIONIKA
<b>PONEDJELJAK (23.5.2016)</b>	-štafeta/poligon	prije podne	- vrtičko igralište	-4 vrtičkih i 1 jaslička skupina sa svojim odgojiteljima(112)
<b>UTORAK (24.5.2016.)</b>	-igre opuštanja	-prijepodne	-terasa vrtičkog igrališta	-4 vrtičkih i 1 jaslička skupina sa svojim odgojiteljima(112)
	-nogomet	popodne	sportsko igralište Gorčica	-školarci sa svojim odgojiteljima(30)
<b>SRIJEDA (25.5.2016.)</b>	-Šetnja (EU park Budina)	-prijepodne	-okolica vrtića	-4 vrtičkih skupina sa svojim odgojiteljima(95)
	-sportske igre djece, roditelja i odgojitelja	popodne	-vrtičko igralište	4 vrtičkih i 1 jaslička skupina sa svojim odgojiteljima(112) i roditeljima(45)
<b>PETAK (27.5.2016.)</b>	-dječji aerobik	prijepodne	-vrtičko igralište	4 vrtičkih skupina sa svojim odgojiteljima(95)
<b>SVAKODNEVNO(23.-27.5.2016.)</b>	-jutarnja tjelovježba	prije podne	-terasa vrtičkog igrališta ili soba dnevnog boravka	-4 vrtičkih i 1 jaslička skupina sa svojim odgojiteljima(112)

Kontakt osoba: Aleksandra Oreški, tel +385 98 562 788, email [Aleksandra-oreski@outlook.com](mailto:Aleksandra-oreski@outlook.com), Melita Pergar, ravnateljica



### 23.-29.05.2016. godine, Centar za odgoj i obrazovanje Čakovec

I ove godine će se uključiti u obilježavanje MOVE Weeka te će organizirati različite aktivnosti.

Voditelji/ce aktivnosti: Ivana Tkalec, Željka Vidović Balić, Natali Žigo Štefulj, Santino Debelec, Vedran Vurušić.

#### **O kampanji Krećimo se sada (NowWeMOVE)**

Kampanja Krećimo se sada (NowWeMOVE) je najveća europska kampanja za promociju sporta i tjelesne aktivnosti. Kampanja okuplja i povezuje ključne dionike sporta za sve iz različitih sektora da 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. - <http://nowwemove.com/>

#### **O europskom koordinatoru**

**Međunarodna organizacija za sport i kulturu (ISCA)** je globalna platforma koja djeluje na području rekreativnog sporta, sporta za sve i tjelesne aktivnosti. Organizacija je osnovana 1995. godine te ima 209 članica organizacija/udruga: međunarodne nevladine udruge te dionike javnog i privatnog sektora. Broji preko 40 milijuna članova pojedinaca iz 80 zemalja svijeta te time predstavlja široku skupinu aktivnih ljudi na području sporta i tjelesne aktivnosti. Aktivnosti Međunarodne organizacije za sport i kulturu (ISCA) podržavaju europsku politiku tjelesne aktivnosti za unaprjeđenje zdravlja (HEPA).

<http://www.isca-web.org>

Rukovoditeljica Djelatnosti za  
javno zdravstvo u ZZJZ Međimurske županije  
Renata Kutnjak Kiš, dr.med.

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

