zavod za javno zdravstvo međimurske županije

Čakovec, 20.05.2019.

Pozivamo Vas na 5. Festival nordijskog hodanja i pješačenja, koji će se u sklopu NowWeMOVE kampanje i MOVE Weeka održati u

Prelogu, 1. lipnja 2019. (od 8,30-14h)

Sportsko – rekreacijska zona „Marina“ Prelog

U organizaciji Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, Grada Preloga, Turističke zajednice Grada Preloga, Udruge mladih EFEKT, Uduge umirovljenika Prelog, Društva naša djeca Prelog, Župe Sv. Jakoba Prelog, Interventnog tima Gradskog društva Crveni križ Čakovec te uz pokroviteljstvo Hrvatskog saveza nordijskog hodanja, a u sklopu MOVE Weeka 2019. godine, **u gradu Prelogu će se 01.06.2019. godine održati 5. Festival nordijskog hodanja i pješačenja.**

Ovaj događaj financijski podržavaju: Grad Prelog, u slopu NowWeMOVE kampanje, Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske u sklopu projekta „Potakni radost – projekt usmjeren unapređenju mentalnog zdravlja i prevenciji te liječenju ovisnosti“ te projekt „Živjeti zdravo“ sufinanciran u sklopu Europskog socijalnog fonda. Ovaj događaj uklopljen je i u Nacionalni program „Živjeti zdravo“, u sklopu kojeg se na Izletištu Marina Prelog provode tjedne akcije hodanja (aktivnost „Hodanjem do zdravlja“).

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 (Pjevački zbor Udruge umirovljenika Prelog pod vodstvom prof. Ljubice Crnčec, Društvo naša djeca Prelog, Klub laringektomiranih)
c) 9,20-9,30 – zajedničko vježbanje svih sudionika u svrhu zagrijavanja (Ljiljana Šipuš, predsjednica USR Sport za sve Mala Subotica)
d) 9,30-12,00h – nordijsko hodanje i pješačenje dogovorenim rutama po Gradu Prelogu i uz rijeku Dravu (bit će organizirane 4 rute različitih duljina – 2 km, 4 km, 7 km i 11 km) uz upoznavanje prirodoslovnih osobitosti prostora (prof. Mišo Rašan, Srednja škola Prelog i prof. Ivana Strbad). U prilogu je detaljan opis ruta hodanja.

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 bit će organizirano vježbanje na fitnes spravama na otvorenom koje će voditi Vladimir Belić, mag.cin. i aktivnost "I mozganjem pomažemo zdravlju" (Izletište "Marina" Prelog)
f) 10,30-11,30h – za djecu vrtičke dobi, Društvo naša djeca Prelog će organizirati sportske i zabavne igre, Izletište "Marina" Prelog
g) 11,30-13,30 – ručak za sve sudionike na otvorenom, također na Izletištu Marina u Prelogu uz zabavni program koji je pripremio Tamburaški sastav DoReMu iz Preloga

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).

Molimo da se prijavite putem slijedeće web aplikacije http://tiny.cc/nordijskohodanje . Dodatne informacije možete dobiti od Dejana Jurovića, bacc.med.techn.,0992256124, dejan.jurovic@zzjz-ck.hr, i Renate Kutnjak Kiš, dr.med. 098 206-464, renata.kutnjak-kis@zzjz-ck.hr, Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, Ivana Gorana Kovačića 1E. **Rok za prijavu: 29.05.2019. godine.**

Za sve sudionike organizatori osiguravaju besplatni ručak. Za sudjelovanje nije potrebna kotizacija. Eventualne troškove smještaja također sudionici snose sami, a organizatori mogu pomoći oko rezervacije smještaja. Organizator osigurava voditelje po stazama i medicinsku pratnju, ali ne odgovara za eventualne nezgode sudionika festivala. Molimo Vas da na festival donesete potpisanu izjavu o oslobađanju organizatora od odgovornosti koja je dostupna na slijedećoj poveznici https://tinyurl.com/izjavaododgovornosti

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., spec. medicinske mikrobiologije s parazitologijom

Rukovoditeljica Djelatnosti za javno zdravstvo
i koordinatorica NowWeMOVE kampanje
Renata Kutnjak Kiš, dr.med., spec. epidemiolog

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

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/

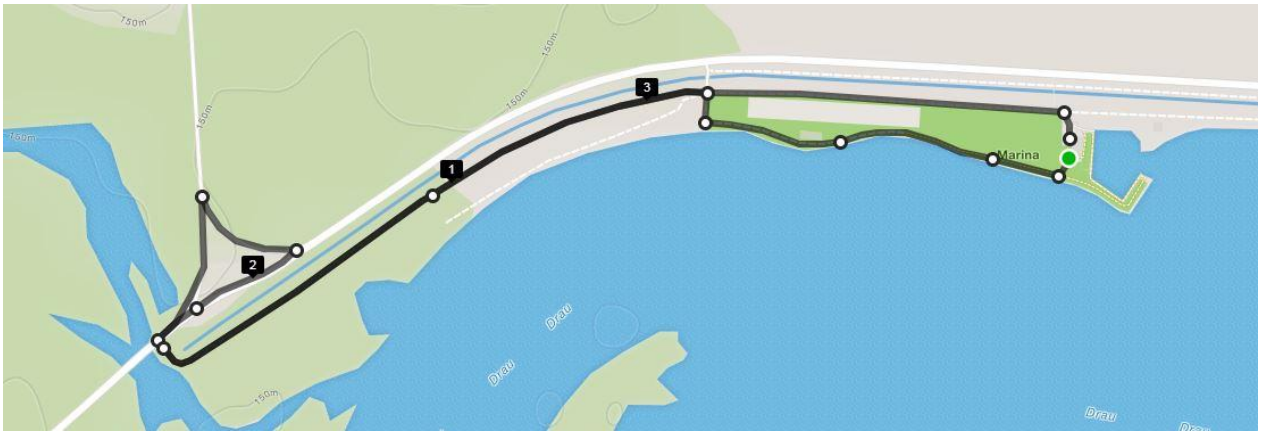
Više o projektu “Živjeti zdravo” i aktivnosti “Hodanjem do zdravlja”:

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.

Ruta I:

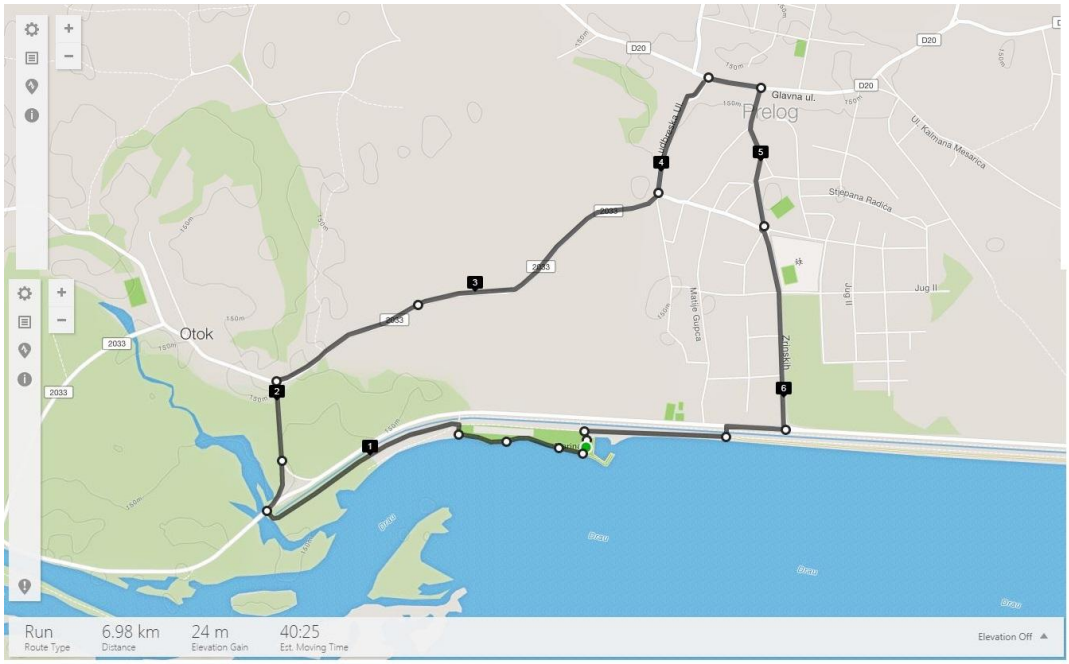
Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog - uzletište Zmajarskog kluba „Rode“ - nasip uz derivacijski kanal - most preko derivacijskog kanala - Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog (**2 km**)

Ruta II:



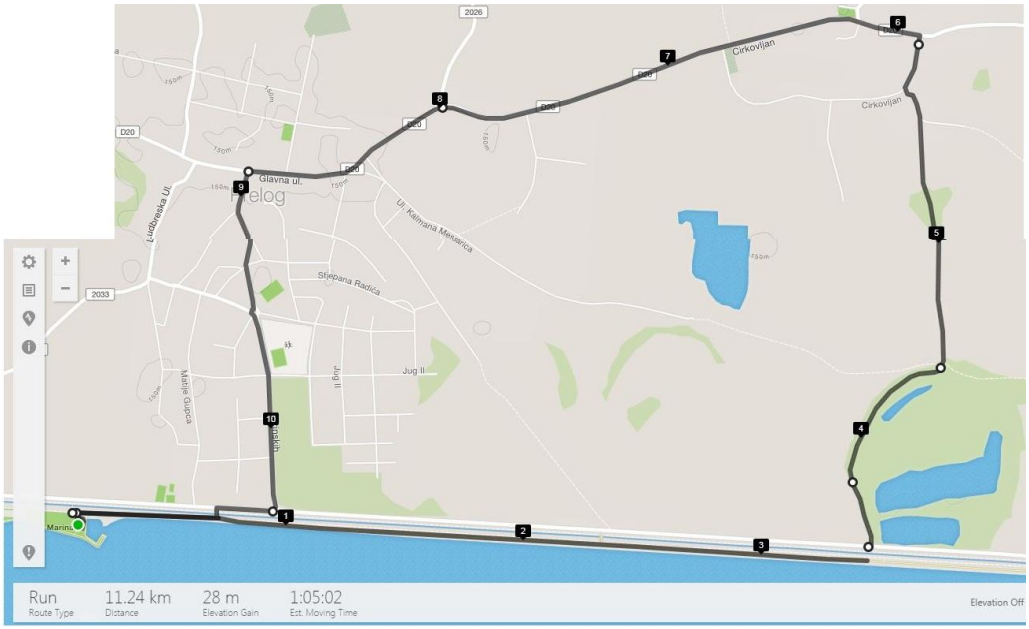
Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog - uzletište Zmajarskog kluba „Rode“ - kapelica Sv. Huberta - nasip uz derivacijski kanal HE Donja Dubrava - Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog (**4 km**)

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 - Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog **(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 Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog **(11 km)**