

Kalendar javnozdravstvenih akcija "Hodanjem do zdravlja" za lipanj i srpanj 2020.



Hrvatski zavod za javno zdravstvo, kao krovna javnozdravstvena ustanova, provodi Nacionalni program promicanja zdravlja „Živjeti zdravo“ u suradnji s mrežom županijskih zavoda za javno zdravstvo. Na temelju Nacionalnog programa nastao je projekt „Živjeti zdravo“ koji je sufinanciran sredstvima Europskog socijalnog fonda i trajat će od 2016. - 2022. godine.

U organizaciji ZZJZ Osječko-baranjske županije te Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, u sklopu Nacionalnog programa „Živjeti zdravo“ provode se kontinuirane javnozdravstvene akcije pod nazivom „Hodanjem do zdravlja“ od 2018. godine. „Hodanjem do zdravlja“ kao projektna aktivnost ima za cilj potaknuti građane Grada Osijeka ali i Županije Osječko-baranjske, prije svega one koji su posljednjih godina tjelesno neaktivni, a kako bi u svoj život uključili redovito hodanje te tako učinili veliki korak prema očuvanju i unaprjeđenju vlastitog zdravlja. Aktivnost „Hodanjem do zdravlja“ u Osijeku provodimo kontinuirano od rujna 2018. godine bez prekida svake subote ali i na poziv brojnih udruga u Osijeku koje su prepoznale vrijednost hodanja i pozitivnih učinaka na zdravlje njihovih članova. Tako s aktivnostima nastavljamo i u 2020. godini prema rasporedu:

Start je ispred pješačkog mosta s desne strane Drave.

Javnozdravstvena akcija „Hodanjem do zdravlja“ održava se kontinuirano, uz stručno vodstvo Ivana Matančića, prof. prema godišnjem kalendaru hodanja:

06. lipnja (subota) u 10.00 sati

13. lipnja (subota) u 10.00 sati

20. lipnja (subota) u 10.00 sati

27. lipnja (subota) u 10.00 sati

04. srpnja (subota) u 09.00 sati

11. srpnja (subota) u 09.00 sati

18. srpnja (subota) u 09.00 sati

25. srpnja (subota) u 09.00 sati

Hodanje je jednostavna aktivnost, nije zahtjevno i nema uobičajene prepreke koje se mogu susresti kod drugih aktivnosti poput nedostatka vremena, sposobnosti i vještina, a povoljni učinci hodanja, kao tjelesne aktivnosti dostupne i provedive ljudima svih dobni skupina, uključujući i one koji se nikada nisu bavili nekom tjelesnom aktivnošću, prepoznat je u prevenciji bolesti koje su posljedica modernog „sjedilačkog“ načina života.

Stoga Vas pozivamo da uključite što više hodanja u svakodnevni život, po mogućnosti u prirodi, na svježem zraku kako bi smanjili rizik razvoja bolesti te održali i poboljšali svoje zdravlje.

Pridružite nam se i hodajte s nama! Koliko vremena vi možete dati! Veselimo se Vašem dolasku!

Pripremio:

Koordinator Nacionalnog programa „Živjeti zdravo“ za Osječko-baranjsku županiju

Nikola Kraljik, dr. med.,

specijalist javnog zdravstva

Više o projektu „Živjeti zdravo“ kao i o aktivnosti „Hodanjem do zdravlja“ dostupno na:

<https://zivjetizdravo.eu/>

<https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/letak-hodanjem-do-zdravlja/>

<https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/plakat-krecete-li-se-i-vi-30-minuta-dnevno/>