



Europski dan pretilosti obilježava se u subotu, 22.06.2010. u Centru mladih-Park Ribnjak od 9,30-15h. Obilježavanje se organizira pod pokroviteljstvom gradonačelnika Grada Zagreba, ministarstva zdravstva i socijalne skrbi RH i gradskog ureda za zdravstvo i branitelje Grada Zagreba, te u suorganizaciji Udruge za prevenciju prekomjerne težine, Koalicije udruga u zdravstvu, zagrebačkog dijabetičkog društva te Hrvatske udruge srčanih bolesnika.

Program

09:30 - 12:30 sati □ Tjelesne aktivnosti

- grupe za nordijsko hodanje i za pješaćenje do Kraljičinog zdenca

voditelji grupa: Silvija Zoković, prof. kineziologije i planinski vodič Franjo Kmet (prilagođeno osobama koje imaju smanjenu mogućnost kretanja)

- grupa za "priroda kretanja" (Kako osvijestiti sebe i prepoznati potrebe organizma)

voditeljica: Ingrid Kecerin - Kasumagić, prof. kineziologije

- grupa za vježbanje namijenjeno dijabetičarima

voditeljica: Jadranka Kos, prof. edukacijske rehabilitacije i viša fizioterapeutkinja

- grupa za vježbe disanja i istezanja

voditeljica: Marija Vidović, voditeljica u UPPT

- sudjeluje Sport za sve - Centar sa svojim aktivnostima

10:30 – 15:00 sati □ Preventivni pregledi uz savjete liječnika

- kontrola krvnog tlaka, šećera, kolesterola, mjerenje tjelesne mase (ITM)

- kontrola EKG-a od 13:00 sati do 15:00 sati

- mjerenje vitaminsko-mineralnog statusa od 13:00 sati do 15:00 sati

10:00 – 15:00 sati □ **Stručna predavanja** (održavaju se u dvoranama u Centru mladih)

10:00 sati *Primjena fitoterapije i prirodnih sredstava za psihofizičko zdravlje* (mogućnost prijave za radionicu), Nedjeljka Jurin, Rijeka

11:00 sati *Uvod u metodu "priroda kretanja"*, Ingrid Kecerin - Kasumagić, prof. kinez.

11:30 sati *Zdravo srce* - s osvrtom na nordijsko hodanje, Silvija Zoković, prof. kinez.

12:00 sati predstava *Poremećaji prehrane* (postoji mogućnost sudjelovanja u predstavi), izvode učenici Upravne i birotehničke škole, Varšavska 17, Zagreb

13:00 sati *Zdravlje kralježnice i lokomotornog sustava*, Ljiljana Lulić Karapetrić, dr.med., spec. obitelj. med.

13:30 sati *Prezentacija proizvoda korisnih za zdravlje*

14:00 sati *Prezentacija novog lijeka za redukciju težine*

14:30 sati *Zdrava prehrana - što je to?*, Irena Švenda, mag. Nutricionizma

Želimo da se hrvatski dan osviještenosti o debljini koji je proglašen 16. ožujka 2010. na okruglom stolu " Debljina - ozbiljan društveni problem" obilježava 22. svibnja te da se tim činom pridružimo Europskom danu debljine i svjesnosti o bolesti.

Suorganizatori aktivnosti: Koalicija udruga u zdravstvu, Hrvatska udruga srčanih bolesnika SRCE, Zagrebačko društvo dijabetičara, Priroda kretanja, Zona srca

UPPT.hr

Video