

I u Međimurju će se tijekom Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti (od 21.-27.rujna) organizirati brojne aktivnosti u kojima će sudjelovati više od 10.000 osoba

Čakovec, 16.09.2015. godine

O Tjednu promicanja tjelesne aktivnosti

Tjedan promicanja tjelesne aktivnosti, otprije poznatiji kao *MOVE Week*, je najveći paneuropski društveni događaj tjelesne aktivnosti i sporta koji se održava od 07. do 30. rujna 2015. godine te se očekuje najmanje milijun sudionika u 35 zemalja. U Hrvatskoj najveći broj aktivnosti će se održati od **21.-27. rujna**. Ovaj inicijativa je pokrenuta od Međunarodne organizacije za sport i kulturu (ISCA) te nudi besplatno uključivanje građana u organizirane aktivnosti poput hodanja, trčanja, vožnje bicikla, plesanja i druge aktivnosti, bez obzira na dob i spol. Moto Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti (*MOVE Week*) je *Ujedinjeni u kretanju*, a simbolizira pripadnost i zajedništvo. Po uzoru na moto Europske unije (*Ujedinjeni u različitosti*) daje svima priliku da se u njoj prepoznaju: od najmlađih do najstarijih, ne ostavljajući nikoga na margini. Potiče na proaktivnost, kretanje i zdrav život. Dakle, sve što ovaj događaj predstavlja.

Tjedan promicanja tjelesne aktivnosti (*MOVE Week*) u Hrvatskoj će uključivati: otvaranje Tjedna besplatnim sportskim radionicama "Pokret za radost" (19.09.) te Dane sportske rekreacije i sporta za sve u Zagrebu, „Vratimo sport i igru na ulice i u parkove“ u Čakovcu i središnji događaj u Karlovcu. Cijelu listu aktivnosti možete pogledati na mrežnoj stranici croatia.moveweek.eu koja će se svakodnevno nadopunjavati.

Koordinatori u Hrvatskoj su: Nenad Borković, Koordinator tjedna promicanja tjelesne aktivnosti (*MOVE Week*): +45 51 18 73 89 te regionalni koordinatori: Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, Zavod za javno zdravstvo Karlovačke županije i Zagrebački savez sportske rekreacije Sport za sve, dok je glavni Agent kretanja Rekreacija hr.

Pokrovitelji Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti 2015. godine u Hrvatskoj su predsjednica Republike Hrvatske Kolinda Grabar Kitarović, Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta Republike Hrvatske, Grad Zagreb, Međimurska i Karlovačka županija te Gradovi Čakovca, Prelog i Mursko Središće.



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

19.09.2015. godine – 20. Međimurski festival Sportske rekreacije žena, Dunjkovec

Organizatori: Međimurski savez sportske rekreacije „Sport za sve“ i Udruga žena Dunjkovec, a pod pokroviteljstvom Međimurske županije i Općine Nedelišće, sportski tereni nogometnog kluba „Međimurec“, Pretetinec 67

- *Zagrijavanje sudionika* – ples na prerađenu Beethovenovu pjesmu „Oda radosti“ – flash mob pod nazivom „flashMOVE“

Program:

14.30-15.00 sati doček sudionica

15,00-16,00 svečano otvaranje festivala

16,00-19,00 natjecanje po disciplinama

19,30-20,00 proglašenje pobjednika, podjela medalja i pehara

20,00-02,00 domjenak uz glazbeno-zabavni program

Kontakt osoba: Danica Korunić, predsjednica MSSR „Sport za sve“, tel. 0981875235, email: mssr@ck.t-com.hr

26.09.2015. godine - „Vratimo sport i igru na ulice i u parkove“, centralni događaj, Trg Republike, Čakovec; od 9,15-12,30h (u slučaju kiše - Sportska dvorana Graditeljske škole Čakovec)

Organizator: Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije uz suorganizaciju brojnih drugih udruga/klubova/ustanova

Kontakt osebe: prim. Marina Payerl-Pal – 098 242 982 i Renata Kutnjak Kiš – 098 206 464

Aktivnosti u sklopu tog glavnog događaja:

- 1) Svečano otvaranje događaja** uz najavu svih aktivnosti te uz pozdravne riječi organizatora i pokrovitelja - **9,15h**

- 2) ponovit ćemo ples na prerađenu Beethovenovu pjesmu „Oda radosti“ – flash mob pod nazivom „flashMOVE“, u 9,30h - očekujemo da će se okupiti oko 800 plesača iz Grada Čakovca, Preloga, Murskog Središća i brojnih ostalih mjesta iz Međimurske županije**

- 3) radionice pod nazivom „KAJ SU SE NEDGA IGRALI NAŠI MAMICA I JAPICA“ od 10-11h.**

- radionice su namijenjene djeci i odraslima koji se osjećaju djecom – hula hop, gumi-gumi, mala škola i druge aktivnosti.

Nositelji radionica: Društvo naša djeca Čakovec, Plesni studio Vivona Čakovec, Dječje vijeće grada Čakovca



4) „Trčimo zajedno“, natjecanje u trčanju na kratke staze za djecu predškolskog uzrasta koje ćemo organizirati u Perivoju Zrinskih u Čakovcu (od 10,30-11,30)

Nositelj aktivnosti: Atletski klub Međimurje u suradnji s Društvom naša djeca Čakovec.

5) radionica „POKRETOM DO ZDRAVLJA, od 9,40-10h, Srednja škola Čakovec – smjer fizioterapeuti

6) radionice učenja i provođenja različitih vježbi – za kralješnicu, razgibavanje, vježbe snage i ravnoteže, učenje i provođenje masaže i dr., od 10-12h, Srednja škola Čakovec

6) Umijeće življenja Hrvatska – Podružnica Čakovec, od 9,30-12h, vođenje pristupačnih joga vježbi u nekoliko slijedova (od 9,30-10h, od 10,15-10,45h, od 11-11,45h)

7) vježbe za starije osobe, u 10,30-10,45 h– zajedničko vježbanje korisnika Doma za starije i nemoćne osobe Čakovec uz vođenje njihovih terapeuta

8) Radionica Nordijskog hodanja i aerobic, od 10,30-11,30 (Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, MSSR “Sport za sve”)

9) Plesni nastupi različitih klubova iz Međimurja – Plesni studio Vivona Čakovec (u 10,00h), Ritmička skupina OŠ Belica i Područne škole Gardinovec (10,15), Čakovečke mažoretkinje (10,45h), Mažoretkinje općine Donji Kraljevec (11h), Škola zdravog života Pribislavec i članice klubova oboljelih od raka ŽLPR Čakovec (još nije potvrđeno) u 11,20, Društvo naša djeca Prelog (11,30) i dr. aktivnosti.

27.09.2015. godine, glavni događaj (flagship event) Festival nordijskog hodanja i druge sportsko-rekreativne aktivnosti u sklopu obilježavanja Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti u Gradu Prelogu, Prelog, od 9,30-13h

Organizatori: Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, Grad Prelog i Turistička zajednica Grada Preloga, uz suorganizaciju Hrvatskog saveza nordijskog hodanja, DG Sport Prelog i Udruge Laganini Prelog

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

Program aktivnosti:

- a) 8,30-9,30h – dolazak gostiju i prijava sudionika, dobrodošlica uz prigodni program (upoznavanje naše kulture) i pozdrave organizatora i sudionika, Prelog, Trg slobode 1 - ispred Doma kulture
- b) 9,30h – svečano otvaranje Festivala – plesna koreografija na Beethovenovu „Odu radosti“ (flashMOVE)
- c) 9,45-10,30h – razgledavanje Crkve Sv. Jakoba te izložbe Anđela autora Željka Prsteca iz Varaždina u Pastoralnom centru bl. Alojzija Stepinca, razgledavanje Muzeja „Croata Insulanus“ (HRVATSKA NAIVA-stalni postav te izložbe koleslina i fijakera kroz povijest, autora iz Mađarske)



d) 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

e) od 10,30-13,00 h – drugi sportsko-rekreativni i edukativni sadržaji

a) organizacija grupnih sadržaja rekreacije u DG Sport Prelog

- univerzalna sportska škola; 10,30-11,30h

- joga; 10,30-11,30h

- korektivna gimnastika; 12,00-12,45h

- prilagođeni funkcionalni trening 12,00-12,45h

b) organizacija radionice za djecu – Društvo naša djeca Prelog – od 10,30-12h

f) 9,30-12,30 – Biciklijada-Udruga Laganini Prelog

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 3 sata: od 9,30 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.

Prijave za sudjelovanje na Festivalu nordijskog hodanja i drugim sportsko-rekreacijskih aktivnostima do 18.09.2015. godine

21.-27.09.2015. godine – različite aktivnosti u Dječjem vrtiću Bambi Čakovec, Bana Josipa Jelačića 22

Aktivnosti:

- sportske igre s roditeljima na dvorištu vrtića
- tjelovježba s bakama i djedovima u vrtiću
- ples u vrtiću
- aerobik uz glazbu u vrtiću
- natjecanje u igranju nogometa
- tjelovježba sa korisnicima Doma za starije i nemoćne osobe u Čakovcu
- tjelovježba s policajcima u dvorani PU Čakovec
- vožnja biciklima do vrtića.

Broj sudionika: 4 voditelja i 40 djece, uz ostale sudionike prema interesu (ukupno planirano cca 200 sudionika).

Kontakt osoba: Ivana Pečarko, tel. 0981857693

21.-27.09.2015. godine – različite aktivnosti u Dječjem vrtiću Potočnica Mala Subotica.

Kontakt osoba: Marija Molnar, tel. 631-320, d.vrtic.potocnica@ck.t-com.hr

PONEDJELJAK, 21.09.2015.

- u jutarnjim satima u vrtiću: razne pokretne igre (Vjetar, Žabice i roda, Mačka i miš, Trči maca...), plesna koreografija - "flashMOVE"
- u prijepodnevnim satima u vrtiću: "Vrtićki višeboj" uz suradnju s Udrugom sportske rekreacije "Sport za sve" Mala Subotica
- u popodnevnim satima u vrtiću: "Vrtićki aerobik" uz suradnju s USR "Sport za sve" Mala Subotica



oko 200 sudionika

UTORAK, 22.09. 2015.

- u jutarnjim satima u vrtiću: pilates vježbe, plesna koreografija - "flashMOVE"
- u prijedodnevrim satima: sportsko-rekreativne igre natjecateljskog karaktera uz druženje s djecom predškolske skupine iz Područne škole Držimurec-Strelec

oko 170 sudionika

SRIJEDA, 23. 09. 2015.

- u jutarnjim satima u vrtiću: sat TZK na otvorenom prostoru (dvorištu vrtića), plesna koreografija - "flashMOVE"
- u prijedodnevrim satima: pješačenje Sobočkom trim stazom

oko 100 sudionika

ČETVRTAK, 24. 09. 2015.

- u jutarnjim satima u vrtiću: razne pokretne igre (Krokodil i žabe; Male pralje, Ptičice na grani...), plesna koreografija - "flashMOVE"
- u prijedodnevrim satima u vrtiću: ritmički ples uz druženje s djecom prvih razreda Osnovne škole "Tomaša Goričanca" iz Male Subotice

oko 170 sudionika

PETAK, 25. 09. 2015.

- u jutarnjim satima u vrtiću: aerobik za djecu, plesna koreografija - "flashMOVE"
- u popodnevnim satima: Bicikljada uz druženje djece i roditelja te članova USR "Sport za sve" Mala Subotica

oko 200 sudionika

SUBOTA, 26. 09. 2015.

- uključujemo se u centralne aktivnosti "Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti" u Čakovcu (Stare ulične igre; Trčimo zajedno)

oko 20 sudionika

NEDJELJA, 27. 09. 2015.

- pridružujemo se "Bicikljadi" u organizaciji USR "Sport za sve" Mala Subotica

oko 20 sudionika

21.-27.09.2015. godine, Društvo naša djeca Čakovec

Planirane aktivnosti:

- organizacija događaja "KAJ SU SE NEGDA IGRALI NAŠI MAMICA I JAPICA" u svim osnovnim školama i dječjim vrtićima s područja Grada Čakovca,
 - organizacija natjecanja "Trčimo zajedno" u sklopu događaja "Vratimo sport i igru na ulice i u parkove" – Čakovec, 26.09.2015. godine
 - organizacija aktivnosti "KAJ SU SE NEGDA IGRALI NAŠI MAMICA I JAPICA" u sklopu događaja "Vratimo sport i igru na ulice i u parkove", Čakovec, 26.09.2015. godine
- očekuje se oko 1.300 sudionika,

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

21.-27.09.2015. godine, Škola zdravog života Pribislavec

- u suradnji s Županijskom ligom protiv raka Čakovec sudjelovanje plesnom točkom na zajedničkom događaju „Vratimo sport i igru na ulice i parkove“ u Čakovcu 26.09.2015. godine





21.-27.09.2015. godine, Udruga građana Gardruža, Gardinovec**Aktivnosti:**

13.09.2015. FLASH mob. na Trgu Republike- 10 sudionika

19.09.2015. Centralna manifestacija u Gardinovcu „Pokreni se za bolje zdravlje“ (šetnja prirodom, nordijsko hodanje, sportsko-rekreativne igre, odbojka, badminton, gumi-gumi, školica..)- 130 sudionika

26.09.2015. FLASH mob. na Trgu Republike (repriza), sudjelovanje u aktivnostima koje organizira Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije pod nazivom „Vratimo sport i igru na ulice i parkove“- sudionici 10

27.09.2015. Festival nordijskog hodanja u Prelogu- sudionika 15

21.-27.09. Grupa hordijskih hodača kontinuirano svaki dan u tjednu 7dana x15 sudinika=105 sudinika

Kontakt osoba: Marija Prekupec, predsjednica: tel. 0992299566

21.-27.09.2015. godine, Centar za odgoj i obrazovanje Čakovec**Aktivnosti:**

23.9. srijeda – „Karaoke party“ – zadnja dva sata obje smjene u holu škole održat će se karaoke party i ples. Učenici koji su zainteresirani za nastup na karaokama moraju dan prije kod razrednika zapisati sve pjesme koje će izvoditi i spisak predati DJ Goranu kako bi ih on mogao na vrijeme skinuti.

24.9., četvrtak – Četvrti sat u obje smjene učenici izlaze na otvoreno i sudjeluju u sportskim igrama ili trče „globetka kros“ s učiteljima TZK.

25.9., petak – „Bal na vodi“ – učenici koji su to zaslužili odlaze na kupanje na Gradske bazene nakon užine u jutarnjoj i popodnevnoj smjeni.

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

21.-27.09.2015. godine, Dom za starije i nemoćne osobe Čakovec**Aktivnosti:**

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

23. srijeda - **ŠETNJA** - šetnja u park (i branje jesenskih plodova koji se onda koriste za dekoraciju ili likovne radionice, ako vanjski uvjeti to dozvole) u 13:00-15:00

- u slučaju lošeg vremena šetnja se odgađa za 25.petak, u isto vrijeme

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

24. četvrtak - **SPORTSKE IGRE** (u podrumskoj prostoriji Depadanse) od 15:00-17:00

26.09.2015. – sudjelovanje na radionici u sklopu zajedničkog događaja “Vratimo sport i igru na ulice i u parkove”, Čakovec, 10,30-10,45

kontakt osoba: Nikolina Krznar, bacc.radne terapije, tel. 099/ 207 6255

**21.-27.09.2015. godine – različite aktivnosti u organizaciji Osnovne škole Mala Subotica
Područne škole Držimurec-Strelec**

Kontakt osoba:



DAN	SUDIONICI/CILJANA SKUPINA	PLANIRANE AKTIVNOSTI	PARTNERI
PONEDJELJAK 21.9.2015.	Učenici četvrtih razreda Područne škole Držimurec-Strelec (10 učenika)	Izrada tematskog plakata vezano uz utjecaj kretanja na zdravlje i obilježavanje tjedna promicanja TA	
UTORAK 22.9.2015.	Polaznici predškole pri Područnoj školi Držimurec-Strelec i predškolska skupina djece iz DV potočnica iz Mala Subotice (oko 70 djece)	ŠTAFETNE SPORTSKE AKTIVNOSTI (poligon, hod na štulama, skakanje u vreći, gađanje loptom u cilj, hod s balonom, prenošenje jajeta u žlici)	Dječji vrtić Potočnica, Mala Subotica - ORGANIZATOR
ČETVRTAK 24.9.2015. (10:00 h)	Učenici Područne škole Držimurec-Strelec od 1.-4. razreda (115 učenika)	Discipline u sklopu „Veselog višeboja“ (program udruge – gađanje čunjeva, gumena košarka, bacanje potkova, pogodi gol, brza lopta)	Udruga Sport za sve, Mala Subotica SUORGANIZATOR
ČETVRTAK 24.9.2015.G. (14:00 h)	Djelatnici Područne škole Držimurec-Strelec (20 sudionika)	Štafetne sportske aktivnosti Natjecanje u nogometu	

26.09.2015. godine - Umijeće življenja Hrvatska - Podružnica Čakovec

26.09.2015. godine, vođenje pristupačnih joga vježbi u nekoliko slijedova ((od 9,30-10h, od 10,15-10,45h, od 11-11,45h) u sklopu Sportsko rekreativnog događaja: „Vratimo sport i igru na ulice i u parkove“, Čakovec **Kontakt osoba:** Jasna Čerić, 0915483455, jceric.nutr@gmail.com



21.-27.09.2015. godine – aktivnosti u organizaciji USR „Sport za sve“ Mala Subotica

DAN	SUDIONICI/CILJANA SKUPINA	PLANIRANE AKTIVNOSTI	PARTNERI
PONEDJELJAK 21.9.2015.g. (10:00 h)	Polaznici i djelatnice vrtića (80 sudionika)	VRTIČKI VIŠEBOJ (gađanje loptom, slaganje kutija, vožnja tački, bacanje potkove)	Dječji vrtić Potočnica, Mala Subotica
PONEDJELJAK 21.9.2015.g. (14:00 h)	Polaznici i djelatnice vrtića (80 sudionika)	AEROBIK U VRTIČU	Dječji vrtić Potočnica, Mala Subotica
SRIJEDA 23.9.2015.g. (10:00 h)	Učenici viših razreda OŠ Tomaša Goričanca (120 učenika)	REKREATIVNA ŠKOLA (pikado, gumena košarka, viseća kuglana, nabacivanje koluta, bacanje potkove)	OŠ Tomaša Goričanca, Mala Subotica
ČETVRTAK 24.9.2015.g (10:00 h)	Učenici Područne škole Držimurec-Strelec od 1.-4. Razreda (115 učenika)	VESELI VIŠEBOJ (gađanje čunjeva, gumena košarka, bacanje potkove, pogodi gol, brza lopta)	PŠ Držimurec-Strelec
ČETVRTAK 24.9.2015.g (16:00 h)	Učenici nižih razreda OŠ Tomaša Goričanca i njihovi roditelji (300 sudionika)	OBITELJ ZAJEDNO (gađanje čunjeva, kolut do koluta, gumena košarka, bacanje potkova, gumi slalom)	OŠ Tomaša Goričanca, Mala Subotica
SUBOTA 26.9.2015.g. (14:00 h)	Djelatnici Auto škole START i članovi USR Sport za sve Mala Subotica (70 sudionika)	SUSRET DOBRIH SUSJEDA (Natjecanje u malom nogometu, odbojci na pijesku, boćanju, VISEĆOJ KUGLANI)	Auto škola START Mala Subotica
NEDJELJA 27.9.2015.g. (09:00 h)	Članovi USR Sport za sve Mala Subotica te ostali žitelji općine (70 sudionika)	BICIKLOM DO PRELOGA (vožnja biciklom od M. Subotice do Preloga i sudjelovanje na Festivalu nordijskog hodanja)	
Kontakt osobe: Ljiljana Šipuš, predsjednica tel. 099 7082284, email: ljiljana.sipus@gmail.com Valentin Šipuš, voditelj sportsko-rekreativnih natjecanja, tel. 0989510987, email: valentin.sipus@ck.t-com.hr			



21.09. – 27.09.2015. Grad Mursko Središće, Turistička zajednica Grada Mursko Središće, Udruga
sportske rekreacije „Sport za sve“ Mursko Središće i Mažoretkinje Murskog Središća

13.09. 2015. Nedjelja

11,00 sati – FLASH mob / šetnica uz rijeku Muru

- mažoretkinje Murskog Središća
- broj sudionika: 35

21.09.2015. Ponedjeljak

17,00 – 18,30 sati „ZUMBA Fitness“ / sportska dvorana Mursko Središće

- voditeljica: Paula Kocijan
- broj sudionika : 50 osoba

22.09.2015. Utorak

19,00 – 20,00 sati INTEZIVNI TRENING / sportska dvorana Mursko Središće

- kardio vježbe, vježbe snage, vježbe izdržljivosti
- voditelj : Anica Varga, USR „Sport za sve“
- broj sudionika : 45

23.09.2015. Srijeda

18,00 – 19,00 PILATES / sportska dvorana Mursko Središče

- voditeljica : Andreja Turk
- broj sudionika: 45

24.09.2015. Četvrtak

19,00 – 20,00 AEROBIC + VJEŽBE S REKVIZITIMA/ sportska dvorana Mursko Središče

- voditeljica: Natalija Brodar USR „Sport za sve“
- broj sudionika: 30

20,00 – 21,00 INTEZIVNI TRENING/ sportska dvorana Mursko Središče

- kardio vježbe, vježbe snage, vježbe izdržljivosti
- voditeljica: Anica Varga, USR „Sport za sve“
- broj sudionika: 30

25.09.2015. Petak

18.00 – 19.30 REKREATIVNE IGRE RODITELJA I DICE VRTIČKE DOBI

- na terenima Športsko rekreacijskog centra „Zalešće“ Mursko Središće
- u slučaju kiše igre će se održati u sportskoj dvorani Mursko Središće
- voditeljice: članice USR „Sport za sve“, odgajateljice dječjih vrtića „Maslačak“, „Dječja maštanja“ i „Sunčeko“

27.09.2015. Nedjelja

14.00 sati „MURSKI ŠPANCIR“

- šetnja „Napolitankama“ i „Balatonu“
- okupljanje i polazak je kod skele „Fusek“ Mursko Središće
- po završetku šetnje Grad i TZ osiguravaju za sve sudionike jelo i piće
- broj sudionika : 80 - 100

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



21.-27.09.2015. godine – aktivnosti u organizaciji Udruge za promicanje kvalitete života Turen iz Poturna i Fitnes Kluba Atom Ant Podturen

Kontakt osoba: Kolarić Ljuba, predsjednica; Luka Murk, trener (Fitnes klub Atom Ant)

21.09.2015. g. šetnja krajolikom Mure,
22.09.2015. g. vježbe u teretani,
23.09. 2015. g. tečaj nordijskog hodanja,
24.09.2015. g. rekreacija s tjelovježbom,
25.09.2015. g. zdravstvena tribina na temu " Kretanje je zdravo"
26.09. 2015. g. sudjelovanje na centralnom događaju "Vratimo sport i igru na ulice i u parkove",
Čakovec
27.09.2015. g. sudjelovanje na Festivalu nordijskog hodanja u Prelogu

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

21.-27.09.2015. – Srednja škola Čakovec

21.09.2015. g. - **ŠKOLA U POKRETU**: vježbe disanja i relaksacije, vježbe s rolerom, flash mob
FlashMOVE, oko 400 sudionika, 13 volontera, 50 gledatelja
22.09.2015. g. - **ŠKOLA U POKRETU**: vježbe za pokretljivost kralješnice, vježbe s trakama, flas
mob - FlashMOVE, oko 400 sudionika, 13 volontera, 50 gledatelja
23.09. 2015. g. - **ŠKOLA U POKRETU** : tehnike opuštanja i sportske masaže, vježbe s pilates
loptom, flash mob – flashMOVE, oko 400 sudionika, 13 volontera, 50 gledatelja
24.09.2015. g. - **ŠKOLA U POKRETU**: vježbe koordinacije, vježbe sa štapovima, flash mob
FlashMOVE, oko 400 sudionika, 13 volontera, 50 gledatelja
25.09.2015. g. - **ŠKOLA U POKRETU**: vježbe kondicije, trčanje, igre na otvorenom – nogomet,
graničari, FlashMOVE, oko 400 sudionika, 13 volontera, 50 gledatelja
26.09. 2015. g. - **ŠKOLA U POKRETU**: sudjelovanje na centralnom događaju "Vratimo sport i igru
na ulice i u parkove", Čakovec – flash mob, vođenje radionice pod nazivom "Pokretom do
zdravlja" od 9,40-10h, te kontinuirano aerobne vježbe, vježbe za pokretljivost kralješnice, vježbe
koordinacije, masaža tijela
Kontakt osoba: Josipa Bermanec, 0997238504, josipabermanec7@gmail.com

21.-27.09.2015. Udruga za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Međimurske županije

Planirane aktivnosti:

- "Vratimo sport i igru na ulice i u parkove" – 26.09.2015. godine – 10-tak članova
- Festival nordijskog hodanja Prelog 27.09.2015. godine(nedjelja) – sudjelovat će 10-tak članova
- tijekom MOVE Weeka će organizirati u dva navrata pješačenje – 30-tak članova će sudjelovati

Kontakt osoba: Goran Mihinjač, tel. 0918918121





21.- 27.09.2015. godine, VRTIĆ „VRAPČIĆ“ J. BEDEKOVIĆA 11, ŠENKOVEC

DAN	VRSTA AKTIVNOSTI	VRIJEME PROVEDBE	MJESTO PROVEDBE	BROJ SUDIONIKA
PONEDJELJAK (21.9.2015.)	-šetnja do EU parka Budina -poligonske igre	prije podne popodne	-bliža okolica vrtića -vrtićko igralište	-4 vrtićkih skupina sa svojim odgajateljima (90) predškolarci (33)
UTORAK (22.9.2015.)	-vježbanje i igre sa udrugom „Sport za sve“ Šenkovec	prije podne	-vrtićko igralište	-4 vrtićkih i 1 jaslička skupina sa svojim odgajateljima(108)
SRIJEDA 23.9.2015.	-dječji aerobik	prije podne	-vrtićko igralište	-4 vrtićkih skupina sa svojim odgajateljima(90)
ČETVRTAK (24.9.2015.)	-igre preciznosti (gađanje, bacanja)	prije podne	-vrtićko igralište ili soba dnevnog boravka	-4 vrtićkih i 1 jaslička skupina sa svojim odgajateljima(108)
PETAK (25.9.2015.)	-igre opuštanja	prije podne	-terasa vrtićkog igrališta ili soba dnevnog boravka	-4 vrtićkih i 1 jaslička skupina sa svojim odgajateljima(108)
SVAKODNEVNO (od 21.9.2015.- 25.9.2015.)	-jutarnja tjelovježba	prije podne	-terasa vrtićkog igrališta ili soba dnevnog boravka	-4 vrtićkih i 1 jaslička skupina sa svojim odgajateljima(108)

Kontakt osoba: Melita Pergar, tel +385 40 343 770,



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.

