



## Program Festivala nordijskog hodanja i pješačenja NowWeMOVE kampanja i MOVE Week

### Prelog, 4. lipnja 2017. (od 9,15-14h)

U organizaciji Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, Grada Preloga, Turističke zajednice Grada Preloga, SRC DG Sport Prelog, Udruge mladih EFEKT, Društva naša djeca Prelog, Županijske lige protiv raka Čakovec te uz pokroviteljstvo Hrvatskog saveza nordijskog hodanja, a u sklopu Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti (MOVE Week 2017. godine), u **Gradu Prelogu će se 04.06.2017. godine održati Festival nordijskog hodanja i pješačenja**, na kojem očekujemo oko 250 sudionika iz cijele Hrvatske.

Ovaj događaj financijski podržavaju: Grad Prelog, u slopu NowWeMOVE kampanje i projekata „Tjelesnom aktivnošću ususret kvalitetnijem životu oboljelih od raka“, te Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske u sklopu projekta „Procvjetajmo – projekt usmjeren unapređenju mentalnog zdravlja i prevenciji te liječenju ovisnosti“. Događaj će podržati i Nacionalni program „Živjeti zdravo“ koji djelovanjem u zajednici nastoji informirati, educirati i senzibilizirati građane Republike Hrvatske svih dobnih skupina o pozitivnim aspektima zdravih stilova života - pravilnoj prehrani, tjelesnoj aktivnosti, prevenciji debljine, smanjenju prekomjerne tjelesne mase, smanjenju pobola od kroničnih nezaraznih bolesti.

#### 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
  - a. Kan-kan ples – Plesna sekcija Udruge umirovljenika Prelog
  - b. Pjevački zbor Udruge umirovljenika Grada Preloga
  - c. „Paloma nera – Severina“ - Ženski trio Doma za odrasle osobe Orehovica (Vesna, Karolina i Slavica)
  - d. Cheerleaders koreografija – Društvo naša djeca Prelog
  - e. Zbor Kluba laringektomiranih Županijske lige protiv raka Čakovec
  - f. FlasMOVE – različiti sudionici
- c) 10,00 - 10,30h – razgledavanje Crkve Sv. Jakoba te razgledavanje Muzeja „Croata Insulanus“ (HRVATSKA NAIVA-stalni postav te izložba „Lo-fi Garage Pop“ Zvonimira Haramije Hansa. Na izložbi su predstavljene slike nastale u posljednje dvije-tri godine

koje su rezultat utjecaja i prožimanja različitih likovnih formi (crteža, slikarstva, grafike, klasičnog i digitalnog kolaža ) i pravaca (dadaizma, pop arta, stripa, suvremenog street arta...))

- d) **10,30-12,30h – nordijsko hodanje i pješaćenje 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 (prof. Mišo Rašan, Srednja škola Prelog i prof. Ivana Strbad)
- e) 11,30-12,30 – radionica “Plesom probudimo duh i tijelo”, voditeljica, Sanja Rašan, učiteljica
- f) 12,30-13,30 – ručak za sve sudionike u Hotelu Panorama (DG Sport Prelog) uz zabavni program (Tamburaški sastav Udruge umirovljenika Prelog)

Informacije i prijave za Festival nordijskog hodanja: Marija Prekupec, dipl.med.techn., tel. 099 2299566, [marija.prekupec@zziz-ck.hr](mailto:marija.prekupec@zziz-ck.hr), Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, Ivana Gorana Kovačića 1E. Rok za prijavu: 31.05.2017. godine. **Prijave za Festival su obavezne.**

Rute nordijskog hodanja:

Ruta I.

Gradski trg (Trg slobode 1) - Sajmišna ulica - rotor kod osnovne škole - Ulica Zrinskih-cesta uz derivacijski kana HE Donja Dubrava - SRC DG Sport- Hotel „Panorama“ (**2 km**)

Ruta II.

Gradski trg (Trg slobode 1) - Sajmišna ulica- rotor kod osnovne škole - Ulica Zrinskih-cesta uz derivacijski kanal - most preko derivacijskog kanala - nasip uz derivacijski kanal- početak piste uzletišta Zmajarskog kluba „Rode“- Caffè bar „Marina“ Prelog - nasip uz derivacijski kanal HE Donja Dubrava - SRC DG Sport- Hotel „Panorama“ (**4,5 km**)

Ruta III.

Gradski trg (Trg slobode 1) - Glavna ulica - Ludbreška ulica-cesta prema Otoku - Restoran Prepelica - Ribički dom - kapelica Sv. Huberta-šetnica uz rijeku Dravu (jezero) - uzletište Zmajarskog kluba „Rode“- Caffè bar „Marina“ Prelog - nasip uz derivacijski kanal HE Donja Dubrava- SRC DG Sport- Hotel „Panorama“ (**6 km**)

Ruta IV.

Gradski trg (Trg slobode 1) - Glavna ulica - Ulica Kralja Zvonimira - cesta D20 prema Cirkovljanu- Gornja ulica - Trg. Svetog Lovre-Dravska ulica - poljski put prema šljunčari- cesta uz derivacijski kanal HE (**9 km**)

Za sve sudionike organizatori osiguravaju besplatni skromni ručak, troškove pića prema vlastitom izboru snose sudionici sami. Za sudjelovanje nije potrebna kotizacija. Eventualne troškove smještaja također sudionici snose sami, a organizatori mogu pomoći oko rezervacije smještaja.

Čakovec, 30.05.2017. godine

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

u ZZJZ Međimurske županije

Renata Kutnjak Kiš, dr.med., spec. epidemiolog

