



Poštovani/a,

Iznimno nam je zadovoljstvo pozvati Vas na javnozdravstvenu akciju pod nazivom „Hodanjem do zdravlja“, koju organiziraju Hrvatski zavod za javno zdravstvo i Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, povodom obilježavanja „Dana kretanja za zdravlje“.

Kroz svoj rad Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) promovira zdrave stilove života, potiče na održavanje zdravlja te navodi redovitu tjelesnu aktivnost kao imperativ dobrog zdravlja. Od 2003. godine, na inicijativu SZO, potiču se sve države članice Europske unije da 10. svibnja na nacionalnoj razini provode aktivnosti kojima se promiče redovita tjelesna aktivnost. Taj dan se naziva „Dan kretanja za zdravlje“ (Move for Health Day) i usmjeren je na podizanje javne svijesti o koristima tjelesne aktivnosti u prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti.

U skladu s preporukama Svjetske Zdravstvene organizacije aktivnosti trebaju biti umjerenog do visokog intenziteta koje se mogu provoditi bilo gdje, a s ciljem očuvanja i unapređenja zdravlja pojedinca. Također, cilj ovog događaja je i ukazati kako pojedinci, zajednice i narodi mogu promicati zdravlje i koristiti zdravih stilova života. Djelovanjem u zajednici želimo informirati i senzibilizirati građane Republike Hrvatske svih dobnih skupina o pozitivnim aspektima tjelesne aktivnosti.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo ove će godine u suradnji s Nastavnim zavodom za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ organizirati provedbu aktivnosti „Hodanjem do zdravlja“ u Gradu Zagrebu i obilježiti „Dan kretanja za zdravlje“. Cilj nam je osvijestiti i potaknuti građane Grada Zagreba, prije svega one koji su posljednjih godina tjelesno neaktivni, da u svoj život uključe redovito hodanje te na taj način učine veliki korak prema očuvanju i unaprjeđenju vlastitog zdravlja.

Protpektivan utjecaj hodanja, kao tjelesne aktivnosti dostupne i provedive ljudima svih dobnih skupina, uključujući i one koji se nikada nisu bavili nekom tjelesnom aktivnošću, prepoznat je u prevenciji bolesti koje su posljedica modernog „sjedilačkog“ načina života.

Pridružite nam se na Savskom nasipu uz jezero Bundek u:

**petak, 10. svibnja 2019. godine,
s početkom u 11,00 sati,
(Start: na južnoj strani Savskog nasipa kod Mosta slobode)**

Veselimo se Vašem dolasku!

dr.sc. Slaven Krtalić

Služba za promicanje zdravlja
Odjel za prehranu, tjelesnu aktivnost i prevenciju debljine
Referentni centar Ministarstva zdravstva za promicanje zdravlja
Hrvatski zavod za javno zdravstvo

