



Poštovani/a,

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.

Iznimno nam je zadovoljstvo pozvati Vas na **prvu u nizu kontinuiranih javnozdravstvenih akcija** pod nazivom „**Hodanjem do zdravlja**“ koja se, u organizaciji Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar, Gradskog ureda za zdravstvo Grada Zagreba te Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, provodi u sklopu Nacionalnog programa „Živjeti zdravo“.

Javnozdravstvenom akcijom „Hodanjem do zdravlja“ cilj nam je 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.

Prva javnozdravstvena akcija „Hodanjem do zdravlja“ održat će se u

**četvrtak, 13. prosinca 2018. godine,
s početkom u 11,30 sati,
(Start: na južnoj strani Savskog nasipa kod Mosta mladosti)**

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.

Hodanje je jednostavno, nije zahtjevno i nema uobičajene barijere koje se mogu susresti kod drugih aktivnosti poput nedostatka vremena, sposobnosti i vještina. 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 već ovaj četvrtak na Savskom nasipu uz jezero Bundek!

Javnozdravstvena akcija „Hodanjem do zdravlja“ održavat će se kontinuirano, uz stručno vodstvo, prema godišnjem kalendaru hodanja koji će biti objavljen na web stranici: www.stampar.hr

Veselimo se Vašem dolasku!

Koordinator projekta za Grad Zagreb:
Ana Puljak, dr. med., spec. javnog zdravstva
Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

