



Karlovačka županija
Savjet za zdravlje



KRENI DO ZDRAVOG SRCA

Obilježavanje **SVJETSKOG DANA SRCA** 2013. godine u Karlovačkoj županiji

Karlovac 27. 9. 2013.(petak)

Domobranska 1 (prostor ispred Gradskog kazališta "Zorin dom") od 8.30 do 11.00 sati

Aktivnosti:

- **8.30-11.00 sati**
mjerjenje tlaka, šećera, kolesterola, određivanje BMI, određivanje kardiovaskularnog rizika, savjeti liječnika
prikaz osnova održavanja života (reanimacija),
podjela promotivnog materijala
- **9.00 sati**
prikaz vježbi i zajedničko vježbanje na otvorenom,
promocija nordijskog hodanja (Sportski aerobic klub Dinamic i Matica umirovljenika Karlovac)
- **9.45 sati**
organizirana šetnja karlovačkim parkovima pod stručnim vodstvom za sve zainteresirane građane
- **10.00 sati**
promocija tjelesne aktivnosti za djecu predškolske dobi - plesna radionica pod vodstvom Riverdance kluba

KREM

Raspored obilježavanja u drugim gradovima/općini:

Duga Resa 27. 9. 2013. (petak)

Jozefinska 8 (ulaz kod Mercatora) od 8.30-11.00 sati

Ozalj – 27. 9. 2013. g. (petak)

Trg braće Radić (ispred Mercator centra) od 8.30 do 11.00 sati

Vojnić – 1. 10. 2013. g. (utorak)

Andrije Henbranga 24, od 8.30 do 11.00 sati

Ogulin – 2. 10. 2013. g. (srijeda)

I. G. Kovačića 2 (pokraj "Golubice") od 8.00 do 11.00 sati

Slunj –3. 10. 2013. g. (četvrtak)

Trg dr. F. Tuđmana 12, od 8.00 do 11.00 sati
(u slučaju kiše - Dnevni boravak za stare osobe; Ulica Braće Radić 7)

Aktivnosti:

mjerenje tlaka, šećera, kolesterola, određivanje BMI, određivanje kardiovaskularnog rizika, savjeti liječnika prikaz osnova održavanja života (reanimacija), podjela promotivnog materijala

Izaberite i Vi zdravlje

*Saznajte svoj ukupni rizik za bolesti
srca i moždani udar i redovito ga
kontrolirajte*



*Velik udio prijevremenih bolesti srca i
krvnih žila može se spriječiti pravilnom
prehranom, redovitom tjelesnom
aktivnošću i nepušenjem*



GLAVNI ORGANIZATOR I POKROVITELJ:

Karlovačka županija – Savjet za zdravlje

SUORGANIZATORI:

Opća bolnica Karlovac

Zavod za javno zdravstvo Karlovačke županije

Domovi zdravlja Karlovac, Duga Resa, Ogulin, Ozalj, Slunj i Vojnić
Grad Karlovac

Medicinska škola Karlovac

Dječji vrtić Karlovac i Dječji vrtić Četiri rijeke

Gradska društva Crvenog križa

Udruga Matica umirovljenika

Sportki aerobic klub Dinamic

Udruga za ples i rekreaciju Riverdance Karlovac