



KARLOVAČKA ŽUPANIJA - SAVJET ZA ZDRAVLJE

organizira akciju

# Obilježavanja Svjetskog dana srca 2013.

## Karlovac 27. 9. 2013.(petak)

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

### Aktivnosti:

- 8.30-11.00 sati mjerenje 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)
- 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

### Raspored obilježavanja u drugim gradovima/općini:

#### Duga Resa 27. 9. 2013. (petak)

Jozefinska 8 ( ulaz kod Mercatora) od 08.30 do 11.00 sati

#### Ozalj - 27. 9. 2013. g. (petak)

Trg braće Radić (ispred Mercator centra) od 08.30 do 11.00 sati

#### Vojnić - 1. 10. 2013. g. (utorak)

Andrije Henbranga 24, od 08.30 do 11.00 sati

#### Ogulin - 2. 10. 2013. g. (srijeda)

I. G. Kovačića 2 (pokraj "Golubice") od 08.00 do 11.00 sati

#### Slunj - 3. 10. 2013. g. (četvrtak)

Trg dr. F. Tuđmana 12, od 08.00 do 11.00 sati

(u slučaju kiše - Dnevni boravak za stare osobe; Ulica Braće Radić 7)

*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*

**KRENI DO ZDRAVOG SRCA**

### Aktivnosti:

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

**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