



**Hrvatsko kardiološko društvo
Podružnica Rijeka**

Rijeka, 21. rujna 2013.

Predmet: program obilježavanja Svjetskog dana srca, Rijeka, 29. rujna 2013.

Poštovani,

čast nam je obavijestiti Vas o planiranim aktivnostima povodom obilježavanja Svjetskog dana srca, 29. rujna 2013. koje kao regionalna podružnica Hrvatskog kardiološkog društva planiramo provesti. Ovogodišnji Svjetski dan srca ima moto: „**Kreni putem zdravog srca**“, a njegov je cilj pobuditi svijest o potrebi poduzimanja koraka prema životu sa zdravim srcem u svakom od nas. Poticanje fizičke aktivnosti i zdrave prehrane, te zabrana pušenja – načela su koja svakoj obitelji i svakom pojedincu, u kontinuitetu od djetinjstva do duboke starosti omogućavaju život sa zdravim srcem, a ovaj je dan naša prilika i obaveza podsjetiti na to.

U navedenom smislu za nedjelju, 29. rujna planirali provedbu sljedećih aktivnosti:

1. „**Vježbamo na otvorenom**“ – Zumba akcija za građanstvo ispred Gradske vijećnice Grada Rijeka, 11,00 h, voditeljica Andrea Šuvak
2. „**Zrnca za znanje i zdravlje – popularna znanost za građanstvo**“ – Gradska vijećnica Grada Rijeka, 11,30 h, predavači:
Prof. dr. sc. Alen Ružić: „*Maslinovo ulje - osnov zdrave i pametne prehrane*“
Dean Mistura, bacc physio: „*Magija tijela - promjene tijekom vježbanja*“
Vjekoslav Tomulić, dr. med.: „*Stent daruje život*“
3. Akcija „**Zdravi kolač za zdravo srce**“ – nakon javnih poziva, kolači koje će prirediti naši građani prikupljat će se u Filodrammatici na Korzu od 10,30 do 12,30 sati. Pri izradi slastica postoji potpuna sloboda kreativnosti, tek uz preporuku o izbjegavanju korištenja hidrogeniziranih masnoća (margarina) i bijelog šećera, te davanja prednosti maslinovom ulju. Svaki kolač koji stigne na natječaj treba imati priložen popis sastojaka i kratku uputu za pripremu. Od 12,30 do 14 sati Filodrammatica će biti mjesto održavanja izložbe prispjelih kolača, a u 14,00 sati će prosudbeno povjerenstvo proglasiti najbolji kolač čiji će autor(ica) dobiti **nagradu** sponzora Scipin fizioterapije i fitness-centra: mjesečnu članarinu za vibracijski trening. Zbirka prispjelih recepata uz stručno će se uredništvo i recenziju naknadno javno objaviti. **Prosudbeno povjerenstvo čine:** voditelj kuhinje hotela Bevanda u Opatiji, kardiolog Ana Radić, dr. med., kardiolog prof. dr. sc. Žarko Mavrić, klinički psiholog Karin Kuljanić, prof., te novinarka Slavica Mrkić – Modrić iz Novog lista i Lea Domijan Fišter s Radio Rijeka.

U slučaju neprikladnih vremenskih uvjeta, vježbanje na otvorenom bit će otkazano.

Sponzori: *Filodrammatica bookshop caffe, Rijeka; Bevanda – hotel, restoran i bar, Opatija; Scipion fizioterapija i fitness-centar, Rijeka; Akademski Centar Zdravlja – Škola Mršavljenja, Rijeka.*

Tajnik Podružnice:
Vjekoslav Tomulić, dr. med.

Predsjednik Podružnice:
Prof. dr. sc. Alen Ružić, dr. med.