



# SVJETSKI DAN SRCA 2013.

Obilježavanje Svjetskog dana srca u Hrvatskoj organizira Zaklada »Hrvatska kuća srca« u suradnji s Hrvatskim kardiološkim društvom, Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo, Hrvatskom udrugom kardioloških medicinskih sestara, te Centrom za istraživanje i razvoj športa, a pod pokroviteljstvom Grada Zagreba i Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.



HRVATSKO  
KARDIOLOŠKO  
DRUŠTVO



HZJZ  
HRVATSKI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO



Zaklada Hrvatska kuća srca u suradnji s dionicima ovog obilježavanja pokreće društveno odgovornu inicijativu »**Kreni putem zdravog srca**« te poziva građane **da se aktivno pridruže aktivnostima na putu prema zdravom srcu i na vrijeme preveniraju, kontroliraju ili liječe** faktore rizika kardiovaskularnih bolesti.

**Srijeda, 25. rujna 2013.**

Zagreb

11:00 sati

## Konferencija za medije

Zaklada »Hrvatska kuća srca«, Ilica 5/II, prolaz Oktogon, (V.stube)

Poziv građanima da se uključe u aktivnosti inicijative »**KRENI PUTE M ZDRAVOG SRCA**« koje je Zaklada Hrvatska kuća srca, zajedno s partnerima, pripremila uoči Svjetskog dana srca. Ključni dionici će ovom inicijativom, u području svojeg djelovanja i kanala upoznati javnost sa sveopćim rizikom od kardiovaskularnih bolesti, ali i ponuditi akcijski plan za prevenciju i poboljšanje zdravlja svog srca.

### Sadržaj konferencije:

- **Uvod i značaj Inicijative:** »Kreni putem zdravog srca« za prevenciju kardiovaskularnih bolesti
  - **Primanje Zaklade Hrvatska kuća srca u European Heart Network 26. rujna 2013.**
  - **Govornici:** Akademik Davor Miličić – Upravitelj Zaklade
1. **Podrška Grada Zagreba Inicijativi**
    - **Govornici:** Vesna Kusin, , zamjenica gradonačelnika Grada Zagreba
  2. **Aktualni epidemiološki podaci u Hrvatskoj:**
    - **Govornici:** Predstavnik HZJZ, dr. Verica Kralj
  3. **Najava javno-zdravstvene akcije u hrvatskim gradovima** koje će se održati povodom Svjetskog dana srca 2013.
    - **Govornici:** Akademik Davor Miličić – Upravitelj Zaklade

**4. Poziv građanima da se pridruže zdravoj šetnji »Kreni putem zdravog srca«**

Okupljanje je u 10.30 kod Šestinskog Lagvića i podjela majica svim sudionicima, lagano razgibavanje s instruktorom Mariom Valentićem nakon čega slijedi 45 min šetnje do Kraljičinog zdenca. Kod Kraljičinog zdenca sudionici će imati priliku izmjeriti tlak, dobiti malu edukaciju o prevenciji kardiovaskularnih bolesti. Dodijelit će se i nagrade za najmlađeg i najstarijeg sudionika.

- **Govornici:** Mario Valentić – voditelj zdrave šetnje

**5. Najava športskih klubova i njihove uloge u sklopu Inicijative:** (koji su otvorili vrata građanima u mjesecu srca s povoljnijom članarinom za kardio vježbe i edukacijom o prevenciji)

- **Govornici:** Tomislav Paškvalin- ravnatelj CIRS-a

**6. Donacija automatskih vanjskih defibrilatora(AED-a)** Gradu Vukovaru i Gradu Osijeku u okviru Projekta »Prevencija iznenadne srčane smrti primjenom automatskih vanjskih defibrilatora«

**Program javnozdravstvenih i edukativnih akcija povodom Svjetskog dana srca 2013.**

**Korčula 11:00 sati**

**Edukativna akcija za učenike trećih razreda gimnazije**

Humanitarna udruga »Korčulansko pelješko srce« u suradnji sa Srednjom školom »Petar Šegedin« Korčula organizira edukativnu akcija za učenike trećih razreda gimnazije, mjerenje tlaka, mjerenje indeksa tjelesne mase, šetnja brzim hodom 4 km, podjela edukativnih brošura

**Rijeka 11:00 sati**

**Prezentacija kardiopulmonalne reanimacije**

**Nastavni zavod za javno zdravstvo Županije Primorsko-goranske**

Gradska vijećnica (Korzo 16)

Prezentacija kardiopulmonalne reanimacije na modelu – lutki:

- BLS osnovno održavanje života, Davorka Lulić, dr.med., KBC Rijeka
- Smjernice uznapređovalog održavanja života, doc.dr.sc. Alen Protić, dr.med., voditelj Centra za hitnu medicinu KLC-a Rijeka
- Edukacija o zdravim stilovima života

**ČETVRTAK, 26. rujna 2013.**

**Pakrac 9:30 do 11:00 (kod tržnice)**

**Akcija mjerenja krvnog tlaka te savjetovanje s liječnicima**

Zavod za javno zdravstvo Požeško-slavonske županije u suradnji s patronažnim medicinskim sestrama Doma zdravlja, Županijskom maticom umirovljenika apod pokroviteljstvom Županije Požeško-slavonske organizira javnozdravstvenu akciju mjerenja krvnog tlaka te savjetovanje s liječnicima o zdravom načinu života i otklanjanju čimbenika rizika za razvoj kardiovaskularnih bolesti.

## PETAK, 27. rujna 2013.

---

**Bjelovar** 9:00 do 12:00 sati

### **Obilježavanje Svjetskog dana srca**

Gradski korzo

Obilježavanje Svjetskog dana srca organizira Zavod za javno zdravstvo Bjelovarsko-bilogorske županije u suradnji s Patronažnom službom Doma zdravlja Bjelovarsko-bilogorske županije:

- mjerenje krvnog tlaka i razine šećera u krvi,
- analiza sastava tijela i procjene uhranjenosti na digitalnoj vagi (ITM, postotak masnog i mišićnog tkiva, visceralnog masnog tkiva, bazalni metabolizam)
- individualan savjet stručnjaka i procjena rizika za obolijevanje od srčanožilnih bolesti te savjeti o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti
- edukativni materijali

**Karlovac** 10:00 do 12:00 sati

Svjetski dan srca organizira Zavod za javno zdravstvo Karlovačke županije u suradnji s Općom bolnicom Karlovac, Domovima zdravlja Karlovac, Medicinskom školom, Gradskim društvom Crvenoga križa, te brojnim udrugama

- mjerenje tlaka
- prezentacija vježbanja i nordijskog hodanja
- plesna radionica za djecu
- edukativni letci – bojanke za djecu predškolske dobi

### **Promocija priručnika *Što jesti kod visokog krvnog tlaka?***

1. listopada 2013. bit će održana promocija priručnika *Što jesti kod visokog krvnog tlaka?* autorice dr. Branislave Belović, Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobotica, Slovenija.

Obilježavanje će biti održano i u Ozlju (27. rujna), Dugoj Resi (27. rujna), Vojniću (1. listopada), Ogulinu (2.10.), Slunju(3.10.)

**Zagreb** 20:00 sati

### **Edukativno predavanje o ultra trail trčanju**

**Zaklada Hrvatska kuća srca**

Ilica 5/II, prolaz Oktogon

Edukativno predavanje o ultra trail trčanju u organizaciji Društva športske rekreacije »Aktivan život« i Zaklade »Hrvatska kuća srca«

Tadeja Krušec i Goran Lesjak, trenutno naši ponajbolji trail trkači koji su nedavno nastupili i na neslužbenom svjetskom prvenstvu u ultra trail trčanju – Ultra trail du Mont Blanc (<http://www.ultra-trailmb.com/>) gdje su ostvarili odlične rezultate.

Tadeja Krušec je ušla u TOP25, a Goran u TOP50. Na ovome predavanju će nam pokušati dočarati kako su u tome uspjeli

## SUBOTA, 28. rujna 2013.

---

**Čakovec 9:00 do 12:00 sati**

### **Obilježavanje Svjetskog dana srca**

Trg Republike

Obilježavanje Svjetskog dana srca u organizaciji Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, Županijske bolnice Čakovec, Patronažne službe Doma zdravlja Čakovec, MSSR »Sport za sve«, Srdnja škola Čakovec, Gradsko društvo Crvenog križa Čakovec, a pod pokroviteljstvom Međimurske županije.

9:15 joga na otvorenom u izvedbi Hrvatske udruge za umijeće življenja

9:30 nastup Čakovečkih mažoretkinja

10:00 nastup grupe za rekreaciju Doma za starije i nemoćne osobe Čakovec

10:30 aerobik (MSSR »Sport za sve«)

11:00 nastup Plesnog studia Vivona

11:15 radionica nordijskog hodanja (MSSR »Sport za sve«)

- mjerenje tlaka, glukoze, kolesterola i triglicerida u kapilarnoj krvi, analiza sastava tijela i procjena rizika za srčanožilne bolesti
- savjeti kardiologa i pedijatra o prevenciji, ranom otkrivanju i liječenju bolesti srca i krvnih žila
- grupe za potporu dojenja
- radionica za djecu »Piramida zdrave prehrane«
- rekreativne igre
- demonstracija kardiopulmonalne reanimacije

**Požega 9:30 do 12:00 sati**

### **Javnozdravstvena akcija**

(kod zgrade suda)

Zavod za javno zdravstvo Požeško-slavonske županije u suradnji s patronažnim medicinskim sestrama Doma zdravlja, Županijskom maticom umirovljenika a pod pokroviteljstvom Županije Požeško-slavonske organizira javnozdravstvenu akciju:

- kontrola krvnog tlaka
- procjena tjelesne kondicije
- savjetovanje o prehrani

Akcija hodanja: »Kreni putem zdravog srca!« (3 km)

9:30 registracija sudionika

10:00 početak akcije hodanja odabranom trasom centrom Požege uz predstavnike lokalne zajednice, županije, udruga

## Biograd na Moru 10:00 do 12:00 sati

### Ispred zgrade Gradske uprave

Svjetski dan srca obilježava Specijalna bolnica za ortopediju – Odjel za kardiologiju u u suradnji s Udrugom »Zdravi grad – Biograd na moru«:

- nastup plesne skupine K-2 u i malih mažoretkinja
- rekreativno sportske radionice za djecu- rolanje, košarka
- likovna radionica za najmlađe
- Mjerenje krvnog tlaka, glukoze u krvi
- Određivanje indeksa tjelesne mase
- Izračunavanje kardiovaskularnog rizika
- Savjeti liječnika

## NEDJELJA, 29. rujna 2013.

---

## Zagreb 10:00 do 14:00 sati

### Šetnja za srce »Putem zdravog srca«

#### Park prirode Medvednica, Poučna staza

U organizaciji Zaklade »Hrvatska kuća srca«, a pod stručnim vodstvom fitness instruktora Maria Valentića bit će održana šetnja za srce »Putem zdravog srca« poučnom stazom do Kraljičinog zdenca.

10:00 okupljanje kod Šestinskog Lagvića

- vježbe zagrijavanja
- podjela majica

10:30 početak šetnje Poučnom stazom(45- 60 min)

11:30 dolazak na Kraljičin zdenac

- Mjerenje krvnog tlaka
- Kratka edukacija o kardiovaskularnom zdravlju
- Kviz znanja – podjela nagrada najuspješnijima, najmlađem i najstarijem sudioniku

12:30 vježbe za zdravo srce

12:45 šetnja do Š. Lagvića

14:00 kraj šetnje

- **Voditelji akcije:** Ivana Portolan Pajić, Nedjeljko Vareškić i Mario Valentić.

## Rijeka 10:30 do 14:30 sati

### Pred Gradskom vijećnicom

Obilježavanje Svjetskog dana srca organizira podružnica Hrvatskog kardiološkog društva Rijeka u suradnji s Filodramatica bookshop, Restoranom Bevanda, Scipion fizioterapijom, Akdemske centrom zdravlja – Škola mršavljena Rijeka.

11:00 »Vježbamo na otvorenom«

- Zumba akcija za građanstvo ispred Gradske vijećnice, voditeljica Andra Šuvak

11:30 »Zrnca za znanje i zdravlje –popularna znanost za građanstvo« – Gradska vijećnica, 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«

**10:30 do 12:30**

## **Akcija »Zdravi kolač za zdravo srce«**

Nakon javnih poziva, kolači koje će prirediti građani, prikupljat će se u Filodrammatici na Korzu. 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, kardiologa 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 Rijeke.

## **Split**

**10:00 do 13:00 sati**

## **Obilježavanje Svjetskog dana srca**

### **Sjeverna vrata Marjana**

Obilježavanje Svjetskog dana srca organizira Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije u suradnji s Gradom Splitom, KBC Split, Međunarodnom udrugom studenata medicine CroMSIC Split, udrugom za nordijsko hodanje i Splitsko-dalmatinskom županijom.

- podjela edukativnih letaka
- mjerenje krvnog tlaka
- određivanje indeksa tjelesne mase
- savjeti kardiologa

## **Prelog**

**9:00 do 12:00 sati**

## **Obilježavanje Svjetskog dana srca**

### **Trg slobode**

Obilježavanje Svjetskog dana srca u organizaciji Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije TZ Preloga, Županijske bolnice Čakovec, Patronažne službe Doma zdravlja Čakovec, Grupe za potporu dojenju, Društvo naša djeca Prelog,, Župni ured Prelog, OŠ Prelog, Dječji vrtić Prelog, Udruga studenata grada Preloga, Studenti medicine Sveučilišta u Zagrebu, MSSR »Sport za sve«, Srednja škola Čakovec, a pod pokroviteljstvom Grada Preloga

- 9:00 nastup Pjevačkog zbora udruge umirovljenika Prelog
- 9:20 nastup recitatorske grupe OŠ Prelog
- 9:30 nastup Malog zbora OŠ Prelog
- 9:45 aerobik za sve (MSSR »Sport za sve«)
- 10:00 Karate klub Mihovil
- 10:15 pozdravni govor pokrovitelja i organizatora
- 10:20 nastup skupine »Pčelice« Dječjeg vrtića Fijolica Prelog
- 10:30 zumba fitness
- 10:30 joga na otvorenom
- 9:00 do 12:00 mjerenje tlaka, glukoze, kolesterola i triglicerida u kapilarnoj krvi, analiza sastava tijela i procjena rizika za srčanožilne bolesti
  - savjeti kardiologa i pedijatra o prevenciji, ranom otkrivanju i liječenju bolesti srca i krvnih žila
  - grupe za potporu dojenj igraonica za najmlađe: Kreni putem zdravog srca
  - radionica za djecu »Piramida zdrave prehrane«
  - rekreativne igre i natjecanje
  - demonstracija kardiopulmonalne reanimacije

## **Slavonski Brod 10:00 do 12:00 sati**

### **Glavni gradski trg**

Zavod za javno zdravstvo Brodsko posavske županije organizira obilježavanje Svjetskog dana srca 2013. edukativnom i javnozdravstvenom akcijom u kojoj će građanima

- dijeliti edukativne letke
- educirati ih o zdravim stilovima života
- mjeriti krvni tlak i indeks tjelesne mase.

## **Vinkovci 10:00 do 12:00 sati**

### **Glavni gradski trg**

Zavod za javno zdravstvo Vukovarsko-srijemske županije planira organizirati obilježavanje Svjetskog dana srca U Vinkovcima javnozdravstvenom akcijom na glavnom gradskom trgu gdje će se građanima dijeliti jabuke i promotivni materijal, uz mjerenje tlaka, a moći će dobiti i savjete o zdravom načinu života i zdravoj prehrani.

## **Osijek 10:00 do 13:00 sati**

### **Trg Ante Starčevića**

Zavod za javno zdravstvo Osječko-baranjske županije u suradnji s Udrugom kardiovaskularnih bolesnika Osijek, Medicinskom školom Osijek i Gradskim društvom Crvenog križa Osijek, te Gradom Osijekom organizira obilježavanje Svjetskog dana srca:

- Mjerenje krvnog tlaka
- Određivanje indeksa tjelesne mase
- Edukativne radionice o prehrani
- Edukativne brošure i letci
- Savjeti liječnika

## PONEDJELJAK, 30. rujna 2013.

---

Zagreb 14:30 sati

### Javnozdravstvena akcija

#### Udruga za prevenciju prekomjerne težine

Trg Francuske Republike

- mjerenje tlaka i glukoze u krvi
- određivanje indeksa tjelesne mase el. vagom
- predavanje o prehrani- nutricionističko savjetovanje
- **Voditeljica aktivnosti:** Sonja Njunjić

Zadar 9:00 do 11:00 sati

#### Narodni trg

Obilježavanje Svjetskog dana srca javnozdravstvenom akcijom u suradnji Zavoda za javno zdravstvo Zadar i Opće bolnice Zadar

- podjela edukativnih letaka
- mjerenje tlaka
- mjerenje glukoze u krvi
- određivanje indeksa tjelesne mase

Šibenik 12:00 sati

#### OŠ Jurja Dalmatinca

Povodom Svjetskog dana srca 2013. Zavod za javno zdravstvo Šibensko-kninske županije u suradnji s OŠ Jurja Dalmatinca dodjeljuje nagradu(komplet sportske opreme) za najbolji literarni uradak na temu zdrave prehrane, tjelesne aktivnosti i nepušenja kao zdravih stilova života.

## SUBOTA, 5. listopada 2013.

---

Koprivnica

Zaklada Hrvatska kuća srca u suradnji s Hrvatskim kardiološkim društvom i Hrvatskom udrugom kardioloških medicinskih sestara organizira javnozdravstvenu i športsku manifestaciju, cestovnu rekreativnu utrku

### »KRENI PUTEM ZDRAVOG SRCA«

- *Organizator:* Zaklada « Hrvatska kuća srca»
- *Provedba natjecanja:* Atletski klub »Marathon 2006«
- *Start utrke:* 12:00 sati ZRINSKI TRG (KOPRIVNICA)
- *Kategorije:* žene i muškarci – jedinstvena kategorija
- *Trasa:* »STAZA SRCA« 3.745 metara – trasa je obilježena znakom srca u cijeloj dužini
- Na utrci je dozvoljeno hodanje, trčanje
- Kotizacija se ne plaća



**Nagrade** u ženskoj i muškoj konkurenciji:

1. mjesto: tlakomjer, sportski pehar, zlatna medalja, nagrada sponzora
2. mjesto: pedometar, sportski pehar, srebrna medalja, nagrada sponzora
3. mjesto: pedometar, sportski pehar, brončana medalja, nagrada sponzora
4. mjesto: nagrada sponzora
5. mjesto: nagrada sponzora

Prijava i podizanje startnih brojeva: od 10 do 11:30 sati u neposrednoj blizini starta

**Satnica i službeni protokol:**

- mjesto održavanja – Zrinski trg
  - 10:00 do 11:30 – mjerenje tlaka
  - 11 do 11:30 – prijave sudionika
  - 11:58 – Pozdravna riječ organizatora
  - 12:00 – start »**Kreni putem zdravog srca**«
  - 13:00 – svečana dodjela nagrada
- Voditelji akcije: Ivana Portolan Pajić, Ružica Evačić, Davor Tor

