

MJESEC ZDRAVLJA

13.10.-31.10.

OPĆINA MATULJI 2018.

Općina Matulji i Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ
društvene.djelatnosti@matulji.hr

SUBOTA, 13.10.2018.

08:00 h SAJAM ZDRAVIH I EKO PROIZVODA

park ispred zgrade Općine

- Kmetija Žgajnar, Biodobrote d.o.o (sir i mliječni proizvodi)
- Kmetija Primc (zelje, krumpir, jabuke)
- Kmetija Rudi Lakota, ovčji sir
- OPG Nada Gostović, med i proizvodi od meda

09:30 – 12:30 h NATJECANJE U PRIPREMI ZDRAVE HRANE

(Udruga umirovljenika Matulji tim 1 i 2 te Klub 60+ Opatija), park ispred zgrade Općine

10:00 – 13:00 h MINI „TEHNIČKI PREGLED“ ORGANIZMA I DEMONSTRACIJA OŽIVLJAVANJA

(Aktiv Crvenog križa Općine Matulji), plato ispred zgrade Općine

Mjerenje tlaka i šećera u krvi te demonstracija oživljavanja na lutki pomoću defibrilatora

10:00 – 13:00 h BESPLATNI SPECIJALISTIČKI PREGLEDI I SAVJETOVANJA

(Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ i Općina Matulji), u zgradi Općine

- specijalistički pregled madeža
- pregled očnog tlaka
- kontrola težine i mjerenje BMI – indeksa tjelesne mase
- savjetovanje nutricionista o prehrani
- savjetovanje nutricionista o eventualnoj potrebi obavljanja testa intolerancije na hranu
- pregled gustoće kostiju dezintometrom radi prevencije osteoporoze

10:00 h - RADIONICA “MINDFULNESS – SVJESNO HODANJE”

(Nataša Jelenić Herega, univ. spec., psiholog), okupljanje ispred zgrade Općine – šetnja do Amfiteatra

Mindfulness je namjerno obraćanje pažnje na naše iskustvo u sadašnjem trenutku - obratit ćemo pozornost na ovdje i sada, na ono što se događa u nama i oko nas, osvijestiti vanjske i unutarnje dojmove, pogledati i zaista vidjeti oko sebe, osjetiti ono što radimo, zastati u trenutku, udahnuti i omirisati dan...

11:00 – 12:30 h ŠETNJA DO BRIJEGA SV. MIHOVILA

(Planinarsko Društvo Lisina), okupljanje ispred zgrade Općine

11:45 – 12:30 h - PREDSTAVLJANJE KNJIGE OKUĆNICA I VRT – OD PROLJEĆA DO ZIME I IZLOŽBA SLIKA LIKOVNE UDRUGE MATULJI

11:45 h – predstavljanje knjige Mirte Blažević *Okućnica i vrt – od proljeća do zime*

12:00 h – otvorenje izložbe slika Likovne udruge Matulji pod nazivom „Jesenska paleta“

TJEDNA DOGAĐANJA

15.10. – 31.10. (ili do iskoristenja) - IZDAVANJE POTVRDA ZA SUFINANCIRANJE PREVENTIVNIH ZDRAVSTVENIH PREGLEDA, zgrada Općine

- UTZ abdomena / dojki / štitnjače / prostate (50+ godina)
- ginekološki pregled (40+ godina)

17.10. 19:00 h - BESPLATNA RADIONICA „UMUJEĆE SUKOBA“ (Tamara Sremec, prof. psiholog), vijećnica Općine, predbilježbe putem maila T.sremec@gmail.com ili osobno u subotu, 13.10.

Sukobi su nam često neugodni iako su neizostavni dio života. Uključite se u radionicu i otkrijte što nas gura u nepotrebne sukobe, zašto ponekad izbjegavamo sukobe čak i na vlastitu štetu te kako sukobe pretvoriti u nove prilike i početke.

17.10. i 24.10. 17:00 – 20:00 h SPECIJALISTIČKI PREGLED MADEŽA

(Gordan Lakoš, dr.med.) u zgradi Općine

18.10. 18:00 – 20:00 h PREDAVANJE „HRANOM DO ZDRAVLJA“ I DEGUSTACIJA ZELENIH SOKOVA

vijećnica Općine, ulaz slobodan

Liječnica integrativne medicine dr. Silvija Zec Sambol upoznat će posjetitelje s ljekovitim, detoks i nutritivnim svojstvima hrane, posebice sirovih namirnica i samoniklog bilja, a predsjednica organizacije Gaia Nova Sandra Kolonić predstaviti će dobrobiti zelenih kašastih sokova i mlijeka orašastih plodova.

29.10. 18:00 – 19:30 h - BESPLATNA RADIONICA “IZRADA PRIRODNOG BALZAMA ZA USNE”

(IVANA KELLER, mag.ing.agr.), vijećnica Općine Matulji, predbilježbe putem maila keller.ivana@gmail.com ili osobno u subotu, 13.10.



Kako je protekao 'Dan zdravlja' u Matuljima pogledajte u [velikoj fotogaleriji na ovom linku](#).

Matulji – Tradicionalni program „Mjesec zdravlja“ koji se ove godine održava u sklopu projekta „Dan zdravlja“ privukao je jučer u centar Matulja brojne građane gdje su mogli odraditi mini „tehnički pregled“ organizma uz mjerenje tlaka i šećera u krvi, ali i proći niz besplatnih specijalističkih pregleda i savjetovanja – poput pregleda madeža, očnog tlaka, indeksa tjelesne težine, pregled gustoće kostiju te čuti savjete nutricionista. Također, održana je demonstracija oživljavanja na lutki pomoću defibrilatora, šetnja do brijega Sv. Mihovila u pratnji članova PD Lisina te Mindfulness – svjesno hodanje.



Mindfulness je namjerno obraćanje pažnje na naše iskustvo u sadašnjem trenutku, što znači da su sudionici obraćali pažnju na ono što se događa oko nas i u nama te osvijestiti vanjske i unutarnje dojmove.

Uz zanimljivo predstavljanje knjige 'Okućnica i vrt – od proljeća do zime', te otvorenje izložbe Likovne udruge Matulji pod nazivom 'Jesenska paleta', na Trgu maršala Tita održan je i velik sajam zdravih i ekoloških proizvoda na kojem su se predstavila obiteljska poljoprivredna gospodarstva i eko-certificirani izlagači. Među ostalim, u ponudi su se našli proizvodi od

mliječni proizvodi, sir, kupus, krumpir, jauke, ovčji sir, med i proizvodi od meda...

Nešto od zdrave hrane u ponudi posjetitelji su mogli i kušati, zahvaljujući demonstraciji kuhanja fažola s ječmikom u kojoj su se natjecali sudionice manifestacije tj. Udruga umirovljenika podijeljena u dva tima te Klub 60+ iz Opatije.

U tjednima koji slijede Općina Matulji izdat će potvrde za sufinanciranje još nekoliko besplatnih preventivnih pregleda, a održat će se i razne radionice – Umijeće sukoba, specijalistički pregled madeža, predavanje 'Hranom do zdravlja' te degustacija zelenih sokova i radionica 'Izrada prirodnog balzama za usne'.

