

## **Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ i Općina Matulji organiziraju akciju „Zajedno do zdravlja“**

Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ i Općina Matulji tradicionalno i ove godine organiziraju akciju „Zajedno do zdravlja“ koja će se održati u **subotu 28. svibnja 2011.** godine ispred Općine Matulji u Matuljima.

Tema ovogodišnje akcije je zdravo srce te će u sklopu Programa prevencije bolesti srca i krvožilja u PGŽ Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ organizirati „Školu zdravog srca“, kao i program „Debljina – bolest modernog doba“

Škola nudi korisne savjete za očuvanje zdravlja srca i krvnih žila, izračunavanje osobnog kardiovaskularnog rizika, mjerenje krvnog tlaka, prikaz vježbi, edukativne materijale. Predavači su Bojan Miletić, dr.med. i Alenka Brozina, dr.med. sa temama o kardiovaskularnoj bolesti i zdravoj prehrani, te mr.sc. Violeta Vičević-Srdoc, dr.med. s temom o tjelesnoj aktivnosti za zdravo srce, a fizioterapeutica Maja Keber demonstrira vježbe za sve prisutne.

Pored štandova sa zdravom hranom i pićem, postavit će se šator Crvenog križa u kojem će liječnici specijalisti dijeliti građanima savjete za očuvanje zdravlja i prevenciju bolesti, te mjeriti krvni tlak.

Akciji će se pridružiti i Klub nordijskog hodanja “Perun” koji će zainteresiranima posuditi štapove te s njima prohodati određenu stazu (nordijsko hodanje idealna je aktivnost jer uključuje 90% mišića, jača srce, skida kilograme, štedi zglobove, ublažava stres...).

Općina Matulji prezentirat će projekt izgradnje nove školske sportske dvorane i javne garaže s ostalim pratećim sadržajima koji je u izgradnji, te ostalim zdravstvenim i socijalnim programima koji se provode na području općine.

Pozivamo Vas da nam se pridružite.