

Promocija tjelesne aktivnosti u Puli

Danijela Lazarić-Zec¹, Olga Dabović-Rac¹, Ksenija
Družetić-Božić², Savo Ilić³

¹*Zavod za javno zdravstvo Istarske županije, Pula*

²*Klub 50+ Veli Vrh Pula,*

³*KRUPP-Klub rekreativaca u prirodi "Istra" Pula*

Simpozij kardiovaskularno zdravlje – tjelesna aktivnost
Zagreb, 27. studenoga 2009.

Promocija tjelesne aktivnosti u Puli

- Klub rekreativaca u prirodi
- Klub 50 +
- Savez za sportsku rekreaciju “Sport za sve”
- Planinarsko društvo “Elektroistra”
- Radničko sportsko društvo “Uljanik”
- Sportska udruga “Škrilja”
- Udruga za promociju amaterskog sporta UPAS
- SVERA – BICIKLIJADE
- Sportsko društvo “HAKL”

KRUP - Pula

- Prvi počeci u prvoj polovini i utemeljenje krajem 1998. godine
- danas broji 265 registriranih članova (broj se povećao za 40 x)
- pješake i brojni građani, koji nisu članovi
- pješaci se 3 puta tjedno na 13 staza u okolici Pule kroz šume i kraj mora
- staze su trasirane od strane KRUP-a u suradnji s Gradom Pula, različite su dužine od 2 do 16 kilometara

KRUP – Pula - aktivnosti

- uz pješaćenje obavljaju se vježbe razgibavanja
- broj sudionika se kreće od 50 do 150
- pješaćenje je nedjeljom najmasovnije
- unaprijed utvrđen mjesečni program pješaćenja
- postoji suradnja sa 25 gradova i općina u Istarskoj županiji i s klubovima u Italiji



02/10/2005 08:47



KRUP – Pula - aktivnosti

- masovna promotivna pješaćenja se organiziraju i pri obilježavanju značajnih datuma
- edukacija članova i građanstva na području promocije zdravlja i prevencije bolesti
- organiziranje okruglih stolova na temu važnosti tjelesne aktivnosti u svakodnevnom životu
- tiskana su tri izdanja mapa pješćkih staza na hrvatskom i nekoliko stranih jezika
- uređene i trasirane 4 dječje staze za pješaćenje

- brošura “Dječje staze za pješaćenje u prirodi”
- organizirana masovna pješaćenja djece svih uzrasta nekoliko puta godišnje
- osmišljen je i letak-recept za pješaćenje i vježbe u prirodi



KLUB 50+ Veli Vrh Pula

- mjesni odbor Veli Vrh, ideja o formiranju kluba
- edukacija entuzijasta uz pomoć CGI Poreč
- 23.01.2003. održan inicijativni sastanak sa slučajno izabranim i pozvanim stanovnicima Velog Vrha
- 11.11.2003. održana osnivačka skupština i formalno je pokrenut postupak za osnivanje udruge građana

KLUB 50+ Veli Vrh Pula

- Osnovni cilj:
- poboljšanje kvalitete življenja članova udruge, u najširem smislu s prevencijom bolesti i unapređenjem zdravlja osoba starije životne dobi

KLUB 50+ Veli Vrh Pula

Podciljevi:

1. Rad na rješavanju problema nedostatka prostora za rad sjedišta Kluba
2. Podizanje razine prosvjećenosti o zdravlju
3. Promjena loših životnih navika s ciljem smanjenja kroničnih nezaraznih bolesti
4. Podići razinu vaninstitucionalne skrbi o starijim osobama
5. Podići razinu informiranosti iz područja zdravstva, socijale i drugog
6. Podizanje kakvoće okoliša u vlastitom okruženju
7. Organiziranje edukacije prema interesima članova
8. Organiziranje zabave, druženja i bolje komunikacije među građanima Velog Vrha i u drugim MO

KLUB 50+ Veli Vrh Pula

- 12 podružnica Kluba 50+ na području Pule
- 170-190 redovnih vježbačica 3puta tjedno
- oko 400 članova u drugim aktivnostima
- kontinuiranost rada od 2003. g.
- volonteri

Hvala na pažnji!

