

Treneri i termini:

ZAGREB Maksimir:

Trenerica: Marta Gospodarić (+385 91 592 4508)
Treninzi: pon / sri / pet 9:30
Lokacija sastanka: Maksimir (bina kod ulaza u Maksimir)

ZAGREB Bundek:

Trener: Krešo Ritz (+385 98 319 480)
Treninzi: pon / sri / pet 9:00
Lokacija sastanka: kod glavne bine pored jezera

ZAGREB Jarun:

Trener: Robert Bobinec (+385 98 319 480)
Treninzi: pon / sri / pet 9:00
Lokacija sastanka: Ulaz na Jarun kod pizzerije Helena

ZADAR Borik:

Koordinator: Ivan Gobin (+ 385 98 180 5434)
Trener: Edgar Nimac (+385 95 519 2894)
Treninzi: uto / čet / sub 8:00
Lokacija sastanka: Borik

ZADAR Park V. Nadzora:

Koordinator: Ivan Gobin (+ 385 98 180 5434)
Trener: Ivan Tuta (+385 98 856 573)
Treninzi: pon / uto / čet / pet 19:00
Lokacija sastanka: Park V. Nadzora

KARLOVAC Korana:

Trener: Darinka Marijanić (+385 98 493 552)
Treninzi: pon 17:00 / uto - čet 8:30
Lokacija sastanka: pon - kod Lidla na Dubovcu
uto / čet - kod hotela Korana

VARAŽDIN Graberje:

Trener: Katica Kalajdžić (+385 91 523 6684)
Treninzi: pon / uto / sri / čet / pet / sub 17:00
Lokacija sastanka: pon / sri / pet - Kupališni most na Dravi;
uto / čet / sub - Graberje

RIJEKA Opatija:

Trener: Dalibor Korenić (+385 91 420 0650)
Treninzi: uto / pet 11:00; čet 10:30
Lokacija sastanka: uto / pet - Rijeka ispred matice umirovljenika; čet - ispred dvorane M. Cvjetković



Hodom do zdravlja, zeleno morskim korakom naprijed!

Kreni i odvaži se hodati sa štapovima i vježbati sa gumama i sudjelujte u Projektu koji je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda u trajanju od dvije godine gdje ćete biti vođeni od verificiranog trenera nordijskog hodanja

PRIJAVITE SE!

Naziv projekta: Kretanje nam je zapisano u genima;
UP.04.2.1.09.0015

Naziv korisnika potpore: Hrvatski savez nordijskog hodanja
Adresa: Hinka Wurtha 2, 10000 Zagreb
Telefon: 00 385 99 4007 893
Internet stranica korisnika: <https://nordijsko-hodanje.com>
www.strukturfondovi.hr; www.esf.hr

Kontakt informacije:
www.nordijsko-hodanje.com/projekt-fondova-eu/

Davorin Antonić, predsjednik Hrvatskog saveza nordijskog hodanja
davorin.antonice@nordijsko-hodanje.com
Telefon: 00 385 99 4007 893

Renata Vučetić, koordinatorka organizacije događanja i međugeneracijske suradnje
renata.vucetic@nordijsko-hodanje.com
Telefon: 00 385 91 7230 171



OPERATIVNI PROGRAM

Kretanje nam je zapisano u genima



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

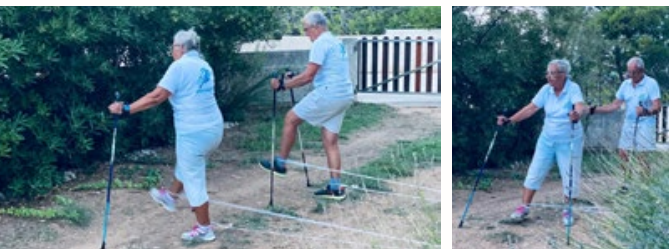
Kretanje nam je zapisano u genima

ŠTO ĆETE DOBITI U SKLOPU PROJEKTA KRETANJE NAM JE ZAPISANO U GENIMA?

Provedbom projekta Kretanje nam je zapisano u genima želimo riješiti problem socijalne isključenosti umirovljenika i starijih osoba.

Sudjelovanjem u projektu u trajanju od 2 godine umirovljenici će biti dio besplatne provedbe inovativnog programa za 250 umirovljenika u 5 gradova (Zagreb, Varaždin, Zadar, Karlovac i Opatija) u svrhu njihovog uključivanja u društveni život zajednice, poboljšanja psihofizičkog zdravstvenog stanja i podizanja razine svijesti o zdravom životu hodanjem. Jedna od prvih aktivnosti koju ljudi nauče nakon rođenja je hodanje i možemo reći da nam je ono zapisano u genima. Jednako tako, hodanjem se čovjek oslobađa stresa. Aktivnost potiče lučenje hormona sreće, što je siguran put ka zdravom i ispunjenom životu.

U sklopu projekta jačat će se: socijalne, kognitivne, emocionalne i kreativne vještine, smanjiti usamljenost, poticati cjeloživotno učenje i stjecanje novih znanja i vještina te razvijati socijalne inovacije u radu s umirovljenicima.



REZULTATI SUDJELOVANJA U PROJEKTU

Dobrobiti za društveni život: uz održavanje kulture i tradicije, te pozitivnim utjecajem na odnos životnih partnera, umirovljenici će stvoriti novi, širi krug prijatelja i doživjeti nov način komunikacije.

Dobrobiti za fizičko zdravlje: oblikovanje tijela, održavanje tjelesne kondicije, povećanje snage i jačanje imunološkog sustava.

CILJEVI PROJEKTA

Cilj projekta je provedba inovativnog programa za 250 umirovljenika u svrhu njihovog uključivanja u društveni život zajednice, poboljšanja psihofizičkog zdravstvenog stanja i podizanja razine svijesti o zdravom životu hodanjem. Nordijsko hodanje je oblik tjelesne aktivnosti gdje je obično, prirodno hodanje pojačano dodavanjem posebno dizajniranih štapova za Nordijsko hodanje. U usporedbi s hodanjem bez štapova Nordijsko hodanje ima bolje efekte na tijelo i cjelokupni organizam.

Način života ostavlja pozitivne i negativne posljedice. Uvažavajući činjenicu da je opstanak i razvoj čovjeka tijekom povijesti bio uvjetovan motoričkom aktivnošću, kretanjem, treba uvažiti i istinu da nekretanje izaziva brojne negativne posljedice. Očuvanje i unapređenje tjelesnog i mentalnog zdravlja postaje imperativ vremena. Tjelovježba ima pozitivan utjecaj na pojedine čimbenike rizika za razvoj koronarne bolesti srca te pozitivno utječe na smanjenje prekomjerne tjelesne težine. Sprečavanje nastanka bolesti znatno je učinkovitije i jeftinije nego liječenje, pri čemu bitnu ulogu ima sustavna tjelesna aktivnost.

TKO SE MOŽE PRIJAVITI?

U projektu mogu sudjelovati svi umirovljenici koji žele nastaviti sa aktivnim životom nakon odlaska u mirovinu, ali i njihove obitelji (djeca, unuci). Projektom želimo potaknuti međugeneracijsku solidarnost širenjem iskustava i entuzijazma zajedničkim rekreativnim aktivnostima.

Uvjeti koje umirovljenik treba ispunjavati za prijavu: **potvrda o statusu umirovljenika**



Program aerobnih treninga nordijskog hodanja popraćenog vježbama s gumama provest će se:

- u 5 gradova
- na 8 lokacija
- na 120 termina / treninga godišnje
- na ukupno 1920 termina / treninga godišnje
- sa 250 umirovljenika

*na 50 umirovljenika (kojima će biti mjerena frekvencija srca na treninzima) biti će provedeno znanstveno istraživanje kojim želimo dokazati da trenažni sustavi izazivaju pozitivnu promjenu kroz jačanje mišićne mase te smanjenje pretilosti.

