



Udruga Impress Daruvar pod pokroviteljstvom Bjelovarsko bilogorske županije, volonterski je od 18. do 24. travnja, organizirala V. Tjedan zdravlja Bjelovarsko-bilogorskoj županiji u kojem su svi mogli pronaći nešto za sebe, a projekt je neposredno uključio preko 1200 osoba kroz različita interesna područja te 56 različitih organizacija. Aktivnosti su se održale u Daruvaru, ali i na cijelom području Bjelovarsko-bilogorskoj županije te susjednim županijama. Ovo je projekt koji je okupio veliki broj sudionika i partnera iz nekoliko županija: Bjelovarsko bilogorske, Sisačko-moslavačke, Požeško-slavonske te grada Zagreba, a obilovao je stručnim i edukacijskim predavanjima, preventivnim zdravstvenim programom te javnozdravstvenim akcijama. U ovom sveobuhvatnom projektu su sudjelovali te mogli pronaći nešto za sebe svi: djeca i mladi, odgojno-obrazovni djelatnici, donosioci odluka, umirovljenici, branitelji, invalidi,

## Promicanje zdravog načina života i razmjena informacija vezanih za zdravlje

Autor Udruga Impress

Subota, 30 Travanj 2016 13:06 - Ažurirano Subota, 30 Travanj 2016 13:12

---

roditelji, zdravstveni i stručni djelatnici, poduzetnici, nacionalne manjine, sportski klubovi, civilni sektor, turistički djelatnici, a sve s istim ciljem: promicanje zdravog načina života i razmjena informacija vezanih za zdravlje.

Raznovrsnost programa oduševio je mnogobrojne posjetitelje.

Ponedjeljak je bio posvećen najmlađem uzrastu kroz organizaciju Voćnog Masterchefa.

Utorak braniteljima i njihovim obiteljima, kroz predavanje psihijatrice Elvire Koić na temu »Pristupanje problemu samoubojstava hrvatskih branitelja« te Srećka Karića na temu Posttraumatski stres i/ili uspjeh.

Srijeda je posvećena predavanjima nutricionista Dragana Gazibare iz Daruvarskih toplica na temu »Jedem, dakle mršavam« te nutricionistice iz Centra Humanike koja je kroz radionicu zdravih pašteta naučila sve zainteresirane kako napraviti zdrave namaze. Centar Humanika u srijedu je i održao predavanje vezano za Dan planete zemlje »Zelenom prehranom do zdrave planete«. Za sve one koji imaju brz tempo života ispunjen stresom, Savjetovalište za djecu, adolescente i obitelj pod vodstvom psihologa Armina Hadžoća održalo je radionicu na temu »Mindfulness! Opusti se, zaboravi na stres!«, a nakon toga održana je i edukacija za odgojno-obrazovne djelatnike i stručne suradnike na temu »Psihološke i emocionalne tegobe kod djece i adolescenata«.

U četvrtak održano je interaktivno predavanje na temu Osnove kinestetike u palijativnoj skrbi pod vodstvom Darinke Milemdić i Dubravke Tomljanović. Održani su i Zdravstveni savjeti za roditelje pod vodstvom Sabine Bis ispred Daruvarskih toplica i Studija sestrinstva Bjelovar koja je ujedno održala stručno predavanje na temu: »Rehabilitacija nakon moždanog infarkta« i »Inkontinencija« uz asistenciju Anamarije Šepl Plentaj i Sanele Petr Hrabrić.

U petak, Ljerka Pavković održala je interaktivnu radionicu na temu »Gea, oprosti« te je održana i Večer izuma pod vodstvom mladih članova udruge Impress. Udruga CroMsic održala je predavanje na temu »Alzheimer i Parkinson«.

U subotu, veliki je interes izazvalo predavanje koje su održali iz Neuropsihijatrijske bolnice dr. »Ivan Barbot« Popovača na temu »Utjecaj Facebooka i društvenih mreža na djecu i adolescente« te »Tematiziranje načela supsidijarnosti osoba s invaliditetom« koje je održao Mario Bebek pod mentorstvom profesorice Marije Brdarević sa Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu.

U subotu se ujedno održao Sajamski dan na glavnom gradskom trgu u Daruvaru gdje je 40 izlagača predstavilo svoje programe vezane za zdravlje, a mladi liječnici i studenti medicine održali su javnozdravstvene akcije: mjerenje razine šećera u krvi i mjerenje krvnog tlaka.

Nedjelja je posvećena plesu i tjelovježbi u prostorijama udruge Impress pod vodstvom Ane Jeftimije i Matee Ivanović.

{clgallery}images/stories/zvonimo\_za\_vas/Zdravlje\_i\_zivot/2016/Travanj/Impress\_30\_04/G1/{end-clgallery}

Specifičnost projekta je što su kroz akciju »Koracima do zdravlja«, koja je održana 21. travnja, uključeni svi gradovi Bjelovarsko-bilogorske županije i šire te su u 19:30 Bjelovar (organizacija Go2Run), Čazma, (organizacija HPD »Gerjavica« Čazma i Društvo Naša djeca), Daruvar, Grubišno polje, Garešnica, Pakrac i Kutina krenuli u isto vrijeme u šetnju i rekreaciju do zdravlja što je omogućilo jedan veliki osjećaj zajedništva u prevenciji zdravlja svih gradova.

U sklopu Tjedna zdravlja provedene su sa studentima Medicinskog fakulteta u Zagrebu javnozdravstvene akcije u Osnovnoj školi Vladimira Nazora Daruvar, Ekonomskoj i turističkoj školi Daruvar i Tehničkoj školi Daruvar na teme: ovisnosti, prevencija karcinoma i samopregledi, upoznavanje s liječničkom strukom. U Domu za starije i nemoćne Vianey i Domu za starije i nemoćne Ljudevite pl. Janković studenti medicine izazvali su veliki entuzijazam i radom kroz posjetu korisnicima domova za starije i nemoćne te su razgovarali o terapijama, samoinicijativnom uzimanju lijekova ili ne uzimanju propisanih lijekova, te s velikim strpljenjem o zdravstvenim problemima starijih i umirovljenih.

Tjedan zdravlja okupio je i veliki broj stručnjaka u sklopu okruglog stola na temu »Očuvanje zdravlja i kvaliteta života« koji se održao u subotu, 23.4. u Daruvarskim toplicama gdje je aktivnu ulogu imao Savjet za zdravlje Bjelovarsko-bilogorske županije, Tim za zdravlje, Tim za

palijativnu skrb Bjelovarsko-bilogorske županije, udruga studenata medicine CroMsic, Hrvatsko društvo za javno zdravstvo, Neuropsihijatrijska bolnica dr. »Ivan Barbot« Popovača, Daruvarske toplice, Grad Daruvar, Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju Lipik . Ujedno je održan inicijalni organizacijski sastanak u kojem je sudjelovalo 60 osoba za slijedeći Tjedan zdravlja tijekom kojeg su brojni stručnjaci pohvalili sadašnji projekt, naročito jer je, iako u potpunosti volonterski, održan na zavidno visoko kvalitetnoj razini. Nakon sastanka održan je zdravi ručak u organizaciji Udruge kuhara Bjelovarsko-bilogorske županije, Daruvarskih toplica i Udruge Impress.

Okrugli stol vodili su organizatori: Tanja Herceg i Dubravko Šopar koji ne kriju zadovoljstvo održanim projektom i suradnjama.

– Veliki je pomak što je Bjelovarsko-bilogorska županija prepoznala vrijednost ovog projekta iniciranog od strane mladih. Cilj Tjedna zdravlja je promovirati zdravi život, povezati stručnjake te napraviti još prepoznatljivije središte zdravlja. Veliki korak u prevenciji problema je pričati o zdravstvenim problemima, prepoznati ih na vrijeme i raditi na prevenciji. Upravo ovaj događaj otvara prilike za još kvalitetnije zdravstvene usluge na području Bjelovarsko-bilogorske županije i šire, povećava interes mladih za liječničke profesije, privlači veći broj liječnika na naše područje. Time svi građani imaju prilike postati aktivni pokretači pozitivnih promjena, a sve relevantne informacije postaju dostupnije. Značajno je što je župan Damir Bajs sa suradnicima prepoznao važnost ovog događaja za županiju, ali i nas mladih, koji smo spremni, kroz povezivanje s različitim strukama za organizaciju kvalitetnih događaja aktivno volonterski doprinosti zajednici, ali vrlo je važno pohvaliti aktivni doprinos svakog volontera, suradnika, organizacije u ovom projektu otvorenom i pristupačnom za sve građane. Dokaz je ovo da kroz suradnju i zajedništvo možemo napraviti puno za zajednicu – izjavila je predsjednica udruge Tanja Herceg.