



# »Kretanjem do zdravlja« i »Skupa hode nogi mladi nogi stare«

**P**rojektni uredi Zdravi grad Rijeka i Zdravi grad Opatija, nakon dugogodišnjeg iskustva u provođenju akcija »Kretanjem do zdravlja« i »Skupa hode nogi mladi, nogi stare« ove godine su po prvi put objedinili svoje aktivnosti, ne samo povodom Međunarodnog dana starijih osoba, nego i Dana pješčenja, datuma koje obilježavamo svake godine u listopadu.

Domaćini gostima iz Rijeke, povodom Međunarodnog Dana starijih osoba (1. listopada), bili su umirovljenici Opatije koji su, uz organizirani doček gradonačelnika Grada Opatije, ujedno i stručnog vodiča šetnje, prošetali Opatijom, od plaže Slatina, šetnicom Lungo mare do Umjetničkog paviljona Juraj Šporer, Crkve svetog Jakova, Hotela Kvarner te Ville Angioline u opatijskom parku, popili kavu u kavani »Imperijal« i posjetili novootvoreni »Klub 60+« Opatija, gdje su bili prisutni otvaranju izložbe fotografija Nadije i Rikarda Baša iz Ilirske Bistrice, grada prijatelja Opatije.

U šetnji Opatijom sudjelovalo je dvjestotinjak osoba starije životne dobi iako je nužno naglasiti da je broj zainteresiranih bio znatno veći, što pretpostavlja i daljnju buduću suradnju dvaju »zdravih gradova«.

Druženje u kavani hotela »Imperijal« proteklo je u vrlo ugodnoj i veseloj atmosferi. Nakon



osvježavajućeg pića dobrodošlice, mjerena tlaka i pozdrava, sudionicima se predstavio zbor »Kluba 60+«. Najstarija sudionica šetnje bila je 89-godišnja gospođa iz Rijeke, a najmlađi je bio dječak rođen 2001.

godine! Za njih su pripremljene nagrade, monografije Opatije. Nakon službenog dijela programa, sudionici šetnje još dugo su se zabavljali uz pjesmu i ples.

Dan pješčenja, koji obilježavamo 15. listopada i akcija projekta »Kretanjem do zdravlja« Zdravog grada Rijeka, uključuje dolazak i zajedničko pješčenje umirovljenika Opatije i Rijeke prema utvrđenim destinacijama: Grobnik – Podkilavac – kanjon Mudne Doli.

Stazu su za »pješake« označili i vodili planinari Planinarskog društva Duga, rekreaciju uz vježbu s fizioterapeutom pripremila je voditeljica Klubova starijih osoba Rijeka, a okrjepu »zdravom hranom« ponudili članovi Udruge Zdravi život. Najuspješnijem i najstarijem pješaku dodijeljena je nagrada Planinarskog društva Duga.

Nakon realizirane uspješne šetnje i druženja u Opatiji i dobrog ishoda šetnje Grobnikom, zaključujemo da je ovo samo početak uspješne suradnje koju možemo i trebamo proširiti i na ostale interesne grupe građana obuhvaćenih projektima naših zdravih gradova!

**Irena Deže Starčević, mr. sc.  
Zlata Torbarina, prof.**

Uredi Zdravi grad Rijeka i Opatija  
irena.starcevic@rijeka.hr  
zlata.torbarina@opatija.hr

