



# Aktivnosti GDCK Crikvenica u okviru projekta Crikvenica – zdravi grad



U druga GDCK Crikvenica koja se, između ostaloga, bavi i edukativno-preventivnim aktivnostima u domeni zdravlja, organizirala je tijekom 2023. i 2024. godine nekoliko akcija vezanih za zaštitu zdravlja. Budući da je ravnateljica društva dio Tima za unapređivanje skrbi o starijima u zajednici, najveći dio tih aktivnosti bio je usmjeren upravo na osobe treće životne dobi, iako su se aktivnostima pridružili i svi ostali građani i posjetitelji.

U 2023. godini povodom Svjetskog dana zdravlja, uz potporu Grada Crikvenice, održana je prva akcija mjerenja tlaka i šećera u suradnji s Međunarodnom udrugom studenata medicine CroMSIC – ogranak Rijeka. Mjerenju tlaka i šećera odazvalo se 150 sugrađana koji su pritom dobili i korisne savjete, a u slučaju povišenih vri-

jednosti uputu da se jave svojim obiteljskim liječnicima.

Suradnja s udrugom CroMSIC nastavljena je tijekom 2023. i 2024. godine te su organizirane još dvije akcije mjerenja tlaka i šećera – u rujnu 2023. povodom Svjetskog dana prve pomoći i u travnju 2024. povodom Svjetskog dana zdravlja. Kako bi se sugrađani upoznali s važnošću znanja iz prve pomoći, u rujnu su im, uz mjerenje tlaka, studenti dijelili i slikovnice na temu prve pomoći.

Uz navedene akcije, jedna od vrlo atraktivnih aktivnosti, posebno za osobe treće životne dobi, jest nordijsko hodanje. Ova se aktivnost provodi kontinuirano godinama u suradnji s Klubom za športsku rekreaciju Gorovo, Opatija, koji osigurava stručno vodstvo.

Tijekom 2023. nordijsko je hodanje organizirano povodom Svjetskog dana

zdravlja i Međunarodnog dana bez automobila, obilježavajući tako Europski tjedan mobilnosti.

U 2024. godini održana su već dva nordijska hodanja (u travnju povodom Svjetskog dana zdravlja i u svibnju povodom Tjedna Crvenog križa). Iako je namijenjeno svim građanima, najveći odaziv na nordijsko hodanje upravo je iz populacije umirovljenika te se ovoj aktivnosti odaziva 30 – 50 sudionika, ovisno o vremenskim prilikama i ruti kojom se hoda. Iako je kompletan program prilagođen starijoj populaciji, radi preveniranja ozljeda hodanju pretihode vježbe razgibavanja.

**Irena Gašparović, ravnateljica**

GDCK Crikvenica  
crikvenica.hck@ri.t-com.hr

