



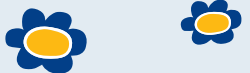
Europski tjedan mobilnosti 2014.

NAŠE ULICE, NAŠ IZBOR!

PROGRAM DOGAĐANJA 2014.



Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom
Zagreb, Trg Stjepana Radića 1
Tel. 01/6101252
www.zagreb.hr



UTORAK, 16. 09. 2014. MEĐUNARODNI DAN ZAŠTITE OZONSKOG OMOTAČA

PRESS KONFERENCIJA

- 📍 Cvjetni trg
- 🕒 11,00 sati

Gradonačelnik Grada Zagreba svečano potpisuje Povelju pristupanja Europskom tjednu mobilnosti 2014. uz predstavljanje programa aktivnosti. Press konferenciji će nazočiti predstavnici gradskih ureda, udruga, ustanova i tvrtki koje su sudjelovale u organizaciji Europskog tjedna mobilnosti 2014. u Zagrebu.

“INFO ŠTAND-MOJ BIKIKL”

- 📍 Cvjetni trg
- 🕒 10,00 - 13,00 sati

Sve informacije o Europskom tjednu mobilnosti i vožnji biciklom na jednom mjestu.

© *Udruga Moj Bicikl*

NEXTBIKE INFO PUNKT

- 📍 Cvjetni trg
- 🕒 10,00 - 18,00 sati

Prezentacija sustava javnih bicikala zainteresiranim građanima, studentima i turistima. Kako funkcionira sustav javnih gradskih bicikala te kako i zašto ga koristiti? Besplatna edukacija i registracija građana u sustav javnih bicikala, besplatno testiranje bicikala. Uz promo pult i repliku terminala, posjetitelji će dobiti male poklone i informativne letke nextbike partnera kao i nextbike edukativno-promotivne brošure.

© *Sustav javnih bicikala d.o.o.*



UTORAK

„1, 2, 3...UDAHNIMO SVI“

⊙ OŠ Nad lipom, Ulica Nad lipom 13

🕒 **9,00 – na dalje**

nastavne jedinice i radionice na temu onečišćenja zraka

⊙ DV Šumska jagoda, Sveti Duh 58

🕒 **9,00 sati**

Dan zaštite ozonskog omotača – niz aktivnosti sa naglaskom na važnost ozonskog omotača

⊙ OŠ Pavleka Miškine, Sveti Duh 24

🕒 **9,00**

čišćenje Poučne šumske staze Šestinski dol, učenici OŠ Pavleka Miškine

⊙ Knjižnica Vladimira Nazora , Trg HOS-a 8

„**POUČNA STAZA KUSTOŠIJE**“ – otvorenje izložbe u organizaciji Centra za kulturu i film „August Cesarec“

EUROPSKI TJEDAN MOBILNOSTI U TEHNIČKOM MUZEJU

⊙ Tehnički muzej

🕒 **9,00 - 17,00 sati**

Dan Otvorenih vrata – besplatan ulaz za pojedince u postav Tehničkog muzeja (bez Planetarija)

🕒 **11,00 - 12,00 sati**

Predavanje Stari ZET-ovi tramvaji u Tehničkom muzeju (Neda Staklarević), odjel Prometna sredstva u Tehničkom muzeju

🕒 **12,00 - 14,00 sati**

Predavanje: Ispitivanje kvalitete zraka pokretnim ekološkim laboratorijem (PEL). Cilj predavanja je educirati djecu i mlade o važnosti zaštite okoliša i prirodne sredine te promicanje ekoloških spoznaja kroz podizanje njihove ekološke svijesti. Edukacijski program školske djece o zaštiti zraka koncipiran je kroz predavanja i prezentacijska mjerenja pokretnim ekološkim laboratorijem za učenike osnovnih i srednjih škola.

© Dvokut, ECRO d.o.o., Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport, Tehnički muzej.



ŠTO ONEČIŠĆUJE ZRAK?

⊙ DV Sesvete, Sesvete

Posjet djelatnika Nastavnog zavoda za javno zdravstvo 'Dr. Andrija Štampar' dječjem vrtiću i edukacija djece vrtićkog uzrasta uz podjelu prikladnog edukativnog materijala (brošure, peludni kalendar i herbarizirani primjerci biljke ambrozije).

- o **značaj zraka za sve nas**
- o **tipovi kemijskog i biološkog onečišćenja zraka (utjecaj prometa i pelud kao alergen)**
- o **utjecaj buke na zdravlje i okoliš**
- o **poznavanje i prepoznavanje alergene biljke ambrozije**
- o **mali kviz znanja**

© *Organizator: Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“*

EUROPSKI TJEDAN MOBILNOSTI U ZOO-U

⊙ ZOO

🕒 **10,00 - 12,00 sati (korisnici Doma Maksimir)**

Povodom Europskog tjedna mobilnosti korisnici domova za starije i nemoćne osobe Grada Zagreba posjetit će Zoološki vrt Grada Zagreba uz organizirano stručno vodstvo edukatora.

© *Organizator: Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Gradski ured za poljoprivredu i šumarstvo, ZOO*

UTORAK

PREZENTACIJA SPORTA OSOBA S INVALIDITETOM U GRADU ZAGREBU

- 📍 Jezero Bundek
- 🕒 16,00 - 19,00 sati

Zagrebački klubovi će nastupiti i demonstrirati vještine i znanja u sjedećoj odbojki (IOK Zagreb, KISO Hrabri, KSO Agram), stolnom tenisu (STKI Uriho) i atletici (AKOI Agram).

- © Organizator: Zagrebački športski savez osoba s invaliditetom, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom

ŠKOLA TRČANJA ZA ODRASLE

- 📍 na savskom nasipu kod Bočarskog doma
- 🕒 18,30 - 19,30 sati

Škola trčanja za odrasle biti će organizirana po grupama - prema trenutnoj tjelesnoj spremi sudionika. Na treninzima škole trčanja građani će moći naučiti osnovne trčanja. Svaki trening se sastoji od tri dijela - zagrijavanje, trkački dio treninga te istezanje na kraju.

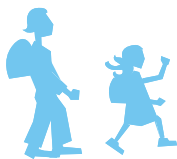
- © Organizatori: Gradski ured za zdravstvo, Društvo športske rekreacije „Aktivan život“

MOUNTAIN-FIT TRENING

- 📍 Park Šuma Jelenovac, sastanak ispred SRC Jelenovac - na parkiralištu
- 🕒 18,30 - 19,30 sati

Primjereno za osobe s prosječnom kondicijom. Trening će biti prilagođen sastavu grupe. Na Mountain-fit treningu izvode se: tehnike istezanja koje prate ritam disanja i na taj način energizira tijelo za slijedeće napore, zagrijavanje koje razbuđuje tijelo i uvodi u proces intenzivnijeg treninga, izmjenjuju se vježbe za sve skupine mišića, kombiniraju se s intervalima trčanja ili hodanja zavisno od vrste treninga koju ste odabrali, istezanje na kraju treninga, posebno za skupine mišića koje smo jače opteretili

- © Organizatori: Gradski ured za zdravstvo, Artha - centar za nutricionizam i zdravlje



- 🕒 13,00 - 14,00 sati

Radionica: Meteorološka postaja Tehničkog muzeja i mjerenja u GLOBE programu (Ana Weissenberger).

- © Državni hidrometeorološki zavod, Tehnički muzej

- 🕒 13,00 - 14,00 sati

Radionica: Meteorološka radionica - izrada meteoroloških instrumenata u kino dvorani Tehničkog muzeja.

- © Državni hidrometeorološki zavod i udruga HUM (Hrvatske urbane mreže - udruga za popularizaciju znanosti), Tehnički muzej

- 🕒 14,00 - 15,00 sati

Predstavljanje odjela Obnovljivi izvori i energetska učinkovitost u funkciji promocije čistijeg okoliša, (Davor Fulanović), prostor istoimenog odjela u Tehničkom muzeju

- © Tehnički muzej

“DUTCH OF COURSE”

- 📍 BIC - Tomašićeva 10
- 🕒 19,00 - 20,30 sati

Radionica nizozemskog jezika i kulture. Voditeljica Mirela Banjavčić

- © Udruga Moj Bicikl

UTORAK



SRIJEDA 17. 09. 2014.
UČIMO ODMALENA

**STRUČNI SKUP „MOBILNOST- NAŠ IZBOR
DANAS ZA SUTRA“**

📍 Hrvatski autoklub, Avenija Dubrovnik 44
🕒 **9,00 sati**

9,15 sati - PU Zagrebačka- Aktualno stanje sigurnosti prometa; Viktor Forjan, MUP- PU Zagrebačka

9,30 sati - Utjecaj brzine na sigurnost vožnje gradskim ulicama; Dr. sc. Sinan Alispahić, Hrvatski autoklub

9,45 sati - Spolne razlike pri utjecaju prometne marginaliziranosti na svakodnevni život srednjoškolaca grada Zagreba; Dr.sc.Slaven Gašparović, Prirodoslovno- matematički fakultet

10,15 sati - „BoB (Biciklom na autobus) - CIVITAS CAPITAL“
Grad Zagreb - Gradski ured za strategijsko planiranje i razvoj Grada, Gradski ured za gospodarstvo, rad i poduzetništvo, Sektor za promet; Zagrebački holding d.o.o.- podružnica ZET; PMF- Geografski odjek

10,30 sati - Edukacija iz prve pomoći u Gradu Zagrebu; Dr.Igor Bičanić, Crveni križ grada Zagreba

10,45 sati - Prometno-edukativni interaktivna radionica „Vidi i klikni“;Mr.sc.Nenad Zuber- Hrvatski autoklub

12,00 sati - “SENSoR - Star Rating Roads for Safety: Results for Consultation with Stakeholders”; Olivera Đorđević – Make Roads Safe Hellas, Mr.sc.Marko Ševrović – Fakultet prometnih znanosti- Zavod za prometno planiranje

12,15 sati - Primjena sigurnosti cestovnog prometa kao znanstvene discipline u praksi, Dr.sc.Rajko Horvat- Fakultet prometnih znanosti - Zavod za cestovni promet

12,30 sati - Nova tehnološka rješenja sigurnosti u gradskom prometu, Zvonimir Viduka, Altpro d.o.o.

12,45 sati -Strateške smjernice i potencijali e-mobilnosti u Republici Hrvatskoj - platforme za održivi urbani transport; Dr.sc. Filip Prebeg, Energetski institut “Hrvoje Požar”.

13,00 sati - Strategije i mjere upravljanja prijevoznom

SRIJEDA



potražnjom; Dr.sc.Marko Slavulj, dr.sc. Davor Brčić
Fakultet prometnih znanosti- Zavod za gradski promet

13,15 sati - Zone smanjene emisije štetnih plinova
Mr.sc. Krešimir Viduka- Hrvatski autoklub

VIDI I KLIKNI

- ⊙ Hrvatski autoklub, Avenija Dubrovnik 44
- 🕒 11,30 -12,00 sati

Demonstracija interaktivne radionice 'Vidi i klikni' uz sudjelovanje djece iz dječjeg vrtića „Utrina“ namijenjene predškolskoj djeci i prvašićima s ciljem usvajanja praktičnih informacija, spoznaja i znanja o ponašanju djece kao pješaka i putnika u vozilu.

„I TI MOŽEŠ SPASITI ŽIVOT“

- ⊙ Hrvatski autoklub, Avenija Dubrovnik 44
- 🕒 11,30 - 12,30 sati

EuroTEST „Poznavanje pružanja Prve pomoći“ je 2012. pokazao da malo ispitanika zna kako na ispravan način pružiti prvu pomoć. Većina je tečaj pohađala prije mnogo godina i poznaju tek površno elementarne vještine. Cilj akcije je upoznati građane kako provesti složene mjere spašavanja života poglavito u prometu.

© HAK, Crveni križ grada Zagreba i FIA

„GODINE NISU VAŽNE“

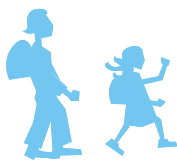
- ⊙ Dom za starije i nemoćne osobe Sveti Josip, bočalište, Dunjevac 17
- 🕒 10,00 – 13,00 sati

Zajedničko boćanje korisnika Doma za starije i nemoćne osobe Sveti Josip sa djecom iz DV Šumska jagoda i OŠ Pavleka Miškine

„NAŠE ULICE – NAŠ IZBOR“

- ⊙ DV Šumska jagoda, Sveti Duh 58, Sveti Duh 75, Mikulići 133, Bijenik 164

Likovne radionice u DV Šumska jagoda



„KAKO PEREM RUČICE“

- ⊙ DV Montessori, Mandićeva ulica 2
- 🕒 10,00 sati

Radionica djece DV Montessori barunice Dedee Vranyczany.

„SNAĐIMO SE U PROMETU“ -

- ⊙ posjet PU Zagrebačkoj II PP Črnomerec, djece DV Šumska jagoda i DV Petar Pan

PREDSTAVLJANJE POLICIJSKOG SLUŽBENIKA KAO PRIJATELJA-POMAGAČA

- ⊙ Grad mladih
- 🕒 10,00 sati

U okviru programa Vrtić u prirodi u suradnji s PU Zagrebačkom predstavljanje policijskog službenika kao prijatelja-pomagača, a u razgovoru sa djecom prezentira se što to policija zapravo radi. Policajac djecu potiče na razgovor o policiji (izgled, prepoznatljivost, vrste vozila i sl.), predstavljajući djeci policijskog službenika koji radi u biciklističkim ophodnjama.

© PU Zagrebačka, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport

EUROPSKI TJEDAN MOBILNOSTI U ZOO-U

- ⊙ ZOO
- 🕒 10,00 - 12,00 sati (korisnici Doma Peščenica i Projekta Gerontološki centar Peščenica i Sesvete)

Povodom Europskog tjedna mobilnosti korisnici domova za starije i nemoćne osobe Grada Zagreba posjetit će Zoološki vrt Grada Zagreba uz organizirano stručno vodstvo edukatora.

© Organizator: Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Gradski ured za poljoprivredu i šumarstvo, ZOO

SRIJEDA

SPORTOM PROTIV AGEIZMA

- 🕒 Jarun 22
- 🕒 11,00-12,00 sati

Program rekreacije za starije osobe 60+

Program "Vježbanjem protiv ageizma" sastoji se od rekreativnih vježbi za razvoj snage i zdravija leđa koje se provode dva puta tjedno u trajanju od 50 minuta. Vježbe se sastoje od vježbi hodanja za poticanje cirkulacije i mobilnosti kukova na mini-trampolinu; vježbi snaženja za mišiće trupa te vježbi opuštanja i istezanja mišića leđa, kukova i ramena.

- 🕒 Prostorije Vježbaonice, Jarun 22
- 🕒 12,00-13,00 sati

Radionica –predavanje na temu „5 vježbi za snažnija i zdravija leđa“, 60+

Napomena: poželjne predhodne najave na broj 095 918 0046 radi organiziranja broja polaznika

Ova edukativno - praktična radionica poučit će Vas o korisnim vježbama koje možete svakodnevno raditi kako biste povećali mobilnost zglobova i snagu mišića trupa.

© Organizatori: Gradski ured za zdravstvo, Vježbaonica d.o.o.

„CIPEL CUG KROZ ČRNOMEREC“

- 🕒 OŠ Nad lipom, Nad lipom 13
- 🕒 10,00 – na dalje

„CIPEL CUG KROZ ČRNOMEREC“ – integracijska likovna radionica OŠ Nad lipom s učenicima OŠ Pavleka Miškine.

© OŠ Nad lipom, OŠ Pavleka Miškine.



EUROPSKI TJEDAN MOBILNOSTI U TEHNIČKOM MUZEJU

- 🕒 Tehnički muzej
- 🕒 10,00 sati

Biciklom kroz grad za odrasle – edukacija odraslih osoba za sigurnu vožnju biciklom kroz grad.

Predavač: Davor Lisicin, Udruga za sigurnost u prometu

- 🕒 kino dvorana Tehničkog muzeja
- 🕒 11,00 - 12,00 sati

Predstavljanje projekta Ele. C. Tra – Električni urbani prijevoz, u okviru europskog programa Inteligentna energija (IEE). Predavač Bruna Jakšić

© Gradski ured za energetiku, zaštitu okoliša i održivi razvoj, Tehnički muzej

- 🕒 dvorište Tehničkog muzeja
- 🕒 12,00 - 14,00 sati

Predavanje: Ispitivanje kvalitete zraka pokretnim ekološkim laboratorijem (PEL), predavač: Gordan Golja

Cilj predavanja je educirati djecu i mlade o važnosti zaštite okoliša i prirodne sredine te promicanje ekoloških spoznaja kroz podizanje njihove ekološke svijesti. Edukacijski program školske djece o zaštiti zraka koncipiran je kroz predavanja i prezentacijska mjerenja pokretnim ekološkim laboratorijem za učenike osnovnih i srednjih škola.

© Dvokut-ECRO d.o.o., Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport, Tehnički muzej

- 🕒 kino dvorana Tehničkog muzeja
- 🕒 12,00 - 13,00 sati

Predstavljanje projekata: E – car i Eko vožnja je zakon, Škola za cestovni promet, Zagreb i projekta Pro-E-Bike, EIHP, te najava zajedničkog projekta LEMO, Škola za cestovni promet, Zagreb i EIHP.

© Energetski institut Hrvoje Požar, Tehnički muzej

SRIJEDA



⦿ dvorište Tehničkog muzeja
🕒 12,00 - 15,00 sati

Prezentacije električnog bicikla, električnog kvadricikla Free Duck, Ducati komponenti d.o.o., Ludbreg, električnog automobila Citroen C Zero EIHP (Energetski institut Hrvoje Požar,) i električnog automobila Smart prerađenog u sklopu projekta E-car

© Energetski institut Hrvoje Požar, Ducati komponenti d.o.o., Tehnički muzej

ŠTO ONEČIŠĆUJE ZRAK?

⦿ OŠ Žuti brijeg, Dubrava

Posjet djelatnika Nastavnog zavoda za javno zdravstvo 'Dr. Andrija Štampar' osnovnoj školi i edukacija učenika uz podjelu prikladnog edukativnog materijala (brošure, peludni kalendar i herbarizirani primjerci biljke ambrozije).

- o značaj zraka za sve nas
- o tipovi kemijskog i biološkog onečišćenja zraka (utjecaj prometa i pelud kao alergen)
- o utjecaj buke na zdravlje i okoliš
- o poznavanje i prepoznavanje alergene biljke ambrozije
- o mali kviz znanja

© Organizator: Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“



“MALI SAM; ALI VOZIM” (IGRAONICA ZA PREDŠKOLCE)

⦿ BIC-Biciklistički Informativni Centar
🕒 12,30 - 15,00 sati

Druženje sa djecom iz programa Udruge Moj bicikl "Biciklom u vrtić".

© Udruga Moj bicikl, DV Botinec

ISPITIVANJE KVALITETE ZRAKA POKRETNIM EKOLOŠKIM LABORATORIJEM (PEL)

⦿ Tehnički muzej – u dvorištu
🕒 12,00 -14,00 sati

Cilj predavanja je educirati djecu i mlade o važnosti zaštite okoliša i prirodne sredine te promicanje ekoloških spoznaja kroz podizanje njihove ekološke svijesti. Program je koncipiran kroz predavanje i prezentaciju mjerenja Pokretnim ekološkim laboratorijem. Namijenjeno je za djecu stariju od 10 godina i srednjoškolce.

© Tehnički muzej, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport, Dvokut ECRO d.o.o.

NEXTBIKE INFO PUNKT

⦿ Trg bana Josipa Jelačića, kod sata
🕒 16,00 - 19,00 sati

Kako funkcionira sustav javnih gradskih bicikala te kako i zašto ga koristiti. Besplatna edukacija i registracija građana u sustav javnih bicikala, besplatno testiranje bicikala. Uz promo pult i repliku terminala, posjetitelji će dobiti male poklone i informativne letke nextbike partnera kao i nextbike edukativno-promotivne brošure.

© Sustav javnih bicikala d.o.o.



SRIJEDA

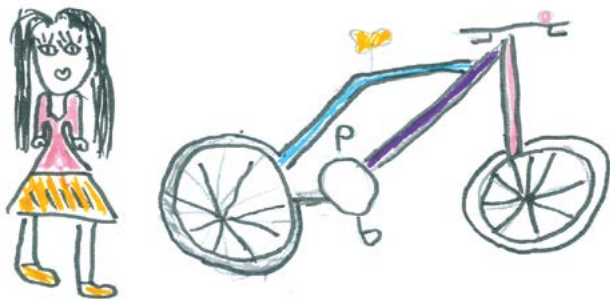
ŠKOLA TRČANJA ZA ODRASLE

- ⊙ Maksimiru
- ⌚ 18,30-19,30 sati

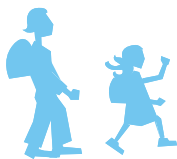
Okupljanje na pozornici iza restorana Maksimir na glavnom ulazu

Škola trčanja za odrasle biti će organizirana po grupama - prema trenutnoj tjelesnoj spremi sudionika. Na treninzima škole trčanja građani će moći naučiti osnove trčanja. Svaki trening se sastoji od tri dijela - zagrijavanje, trkački dio treninga te istežanje na kraju.

© Organizatori: Gradski ured za zdravstvo, Društvo športske rekreacije „Aktivan život“



LORENA 1.B



ČETVRTAK, 18. 09. 2014. UČIMO ODMALENA

VIDI I KLIKNI

- ⊙ Dječji vrtić „Sunčana“ Špansko, Dječji trg 2
- ⌚ 9,00 i 11,00 sati

HAK- Interaktivna radionica „Vidi i klikni“ namijenjena je predškolskoj djeci i prvašićima s ciljem usvajanja praktičnih informacija, spoznaja i znanja o ponašanju djece kao pješaka i putnika u vozilu.

© HAK

JAVNOZDRAVSTVENA AKCIJA

- ⊙ MO Jelenovac, Ilica 181
- ⌚ 10,00 - 13,00 sati

Provjera zdravstvenog stanja (šećer, kolesterol, tlak, s-can tijela i težine, savjeti kardiologa i nutricioniste). Namijenjeno svima građanima, a na zahtjev posjeta u domovima osoba s invaliditetom.

© Organizira: Udruga za prevenciju prekomjerne težine, Udruga Mikuličići, Zaklada Hrvatska kuća srca, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom.

EUROPSKI TJEDAN MOBILNOSTI U ZOO-U

- ⊙ ZOO
- ⌚ 10,00 - 12,00 sati (korisnici Doma Sv. Ana i Doma Sv. Josip)

Povodom Europskog tjedna mobilnosti korisnici domova za starije i nemoćne osobe Grada Zagreba posjetit će Zoološki vrt Grada Zagreba uz organizirano stručno vodstvo edukatora.

© Organizator: Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Gradski ured za poljoprivredu i šumarstvo, ZOO

ČETVRTAK

„DRUŽIMO SE I UČIMO“ - VOŽNJA DJECE VRTIČKE DOBI U NISKOPODNDOM TRAMVAJU ZET-A (S ANIMATOROM)

- 🕒 okretište Črnomerec i okretište Dubec
- 🕒 **9,00 – 11,00 sati**

9,00 sati – Odlazak tramvajem djece iz DV „Petar Pan“ s okretišta Črnomerec u posjet djeci iz DV 'Sunce' (okretište Dubec). U DV 'Sunce' biti će zajedničko druženje djece i odgojitelja dječjih vrtića „Sunce“ i „Petar Pan“.

9,00 sati – Odlazak tramvajem djece iz DV „Prečko“ s okretišta Prečko u posjet djeci iz DV 'Duga' (okretište Borongaj). U DV 'Duga' biti će zajedničko druženje djece i odgojitelja dječjih vrtića „Prečko“ i „Duga“.

© ZET, GU za obrazovanje, kulturu i šport

„BICIKLIRAJMO I ROLAMO“

- 🕒 OŠ Nad lipom, Nad lipom 13
- 🕒 **9,30 sati**

Sportske igre učenika OŠ Nad lipom.

© OŠ Nad lipom.

„NAŠ EKO VRT“

- 🕒 DV Šumska jagoda, Sveti Duh 75

Zajednički radovi u vrtićkom eko vrtu – „Jesenska sjetva“ sa korisnicima Doma za starije i nemoćne osobe Sveti Josip.

© DV Šumska jagoda

„NAŠE ULICE – NAŠ IZBOR“

- 🕒 DV Šumska jagoda, Sveti Duh 58, Sveti Duh 75, Mikulići 133, Bijenik 164

Likovne radionice

© DV Šumska jagoda

„NAŠE ULICE - NAŠ IZBOR“

- 🕒 OŠ Pavleka Miškine, Sveti Duh 24

Izrada zajedničkog plakata učenika 6. razreda na zadani temu i postavljanje u zapuštene izloge.

© OŠ Pavleka Miškine

„GODINE NISU VAŽNE“

- 🕒 Dom za starije i nemoćne osobe „Trešnjevka“, Trg Slavoljuba Penkale 1
- 🕒 **11,00 – 13,00 sati**

Sportske aktivnosti djece i starijih osoba

© Organizatori: Dom za starije i nemoćne osobe „Trešnjevka“, „Mali dom“, DV i OŠ Montessori barunice Dedeve Vranyczany

EDUKACIJA „ZAJEDNO DO IZJEDNAČAVANJA MOGUĆNOSTI“

- 🕒 ZET, Autobusni pogon Podsused, Samoborska bb
- 🕒 **11,30 – 12,30 sati**

© Zajednica saveza osoba s invaliditetom Hrvatske – SOIH i Zagrebački električni tramvaj – ZET



ČETVRTAK



„SADIMO I SIJEMO“

⦿ DV Petar Pan

Djeca i odgajatelji, sade i siju u svojim EKO vrtovima (područni odjel Graberje – vrt i područni odjel Kunišćak – cvjetnjak)

© DV Petar Pan

„JAVNO ZDRAVSTVENA AKCIJA“

⦿ MO Šestinski dol – Vrhovec, Ilica 181

🕒 10,00 – 13,00 sati

Mjerenje krvnog tlaka, šećera, kolesterola, indeks tjelesne težine i konzultacije s kardiologom.

© Organizator – Udruga za prevenciju prekomjerne tjelesne težine i Zaklada Hrvatska kuća „Srce“ i Udruga Mikulićanaca i prijateljja Mikulića, VGČ Črnomerec

LUTKARSKA PREDSTAVA UDRUGE

„PJETLIĆ SAMOKRISTIĆ“

⦿ čitaonica Vladimir Nazor, Trg HOS-a 8

🕒 10,00 – 12,00 sati

© Organizatori – Društvo kustošijanaca i VGČ Črnomerec



EUROPSKI TJEDAN MOBILNOSTI U TEHNIČKOM MUZEJU

⦿ Tehnički muzej, Savska cesta 18

🕒 12,00 – 14,00 sati

Predavanje: Ispitivanje kvalitete zraka pokretnim ekološkim laboratorijem (PEL), Dvokut-ECRO d.o.o. (Gordan Golja) i Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport, dvorište Tehničkog muzeja

Cilj predavanja je educirati djecu i mlade o važnosti zaštite okoliša i prirodne sredine te promicanje ekoloških spoznaja kroz podizanje njihove ekološke svijesti. Edukacijski program školske djece o zaštiti zraka koncipiran je kroz predavanja i prezentacijska mjerenja pokretnim ekološkim laboratorijem za učenike osnovnih i srednjih škola.

⦿ dvorište Tehničkog muzeja

🕒 13,00 – 14,00 sati

Radionica: Meteorološka postaja Tehničkog muzeja i mjerenja u GLOBE programu (Ana Weissenberger).

© Državni hidrometeorološki zavod, Tehnički muzej

⦿ kino dvorana Tehničkog muzeja

🕒 13,00 – 14,00 sati

Radionica: Meteorološka radionica – izrada meteoroloških instrumenata, (Krešimir Čanić).

© Državni hidrometeorološki zavod i udruga HUM (Hrvatska urbana mreža – udruga za popularizaciju znanosti), Tehnički muzej

ČETVRTAK

ŠTO ONEČIŠĆUJE ZRAK?

🕒 DV Petar Pan, Graberje

Posjet djeelatnika Nastavnog zavoda za javno zdravstvo 'Dr. Andrija Štampar' DV Petar Pan i OŠ Ivana Cankara te edukacija djece starijeg vrtićkog uzrasta i učenika uz podjelu prikladnog edukativnog materijala (brošure, peludni kalendar i herbarizirani primjerci biljke ambrozije).

- o značaj zraka za sve nas
- o tipovi kemijskog i biološkog onečišćenja zraka (utjecaj prometa i pelud kao alergen)
- o utjecaj buke na zdravlje i okoliš
- o poznavanje i prepoznavanje alergene biljke ambrozije
- o mali kviz znanja

© Organizator: Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

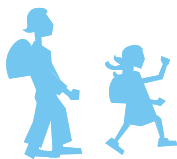
ULICAMA KRUŽIM NE BIH LI GA SREO

🕒 Hrvatski prirodoslovni muzej, Demetrova 1

🕒 **čitav dan, uz stručno vodstvo u 11,00 sati**

Hrvatski prirodoslovni muzej povodom Europskog tjedna mobilnosti osigurao je **besplatan ulaz** 18. i 22. 09. 2014. i stručno vodstvo u 11, sati kroz stalni postav i povremene izložbe. Stručnim vodstvom možete upoznati biološku i geološku raznolikost grada Zagreba i puno puno šire.

© Hrvatski prirodoslovni muzej



RELIGIJSKI TURIZAM GRADA ZAGREBA

🕒 Prostorije ZgForuma, Gajeva 27

🕒 **početak u 14,30 sati**

-Promocija EU projekta Silver City i aktivnosti provedenih s ciljem reintegracije starijeg stanovništva i ponovno uključenje na tržište rada

-Predstavljanje 20 građana 50+ koji su sudjelovali u pilot projektu Religijski turistički vodiči

-Upoznavanje s novim turističkim programom i turama u Gradu Zagrebu

-Podjela promo materijala

© GU za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom

NEXTBIKE INFO PUNKT

🕒 Glavni kolovor, nextbike stanica na izlazu iz Importanne centra

🕒 **16,00 - 19,00 sati**

Kako funkcionira sustav javnih gradskih bicikala te kako i zašto ga koristiti. Besplatna edukacija i registracija građana u sustav javnih bicikala, besplatno testiranje bicikala. Uz promo pult posjetitelji će dobiti male poklone i informativne letke nextbike partnera kao i nextbike edukativno-promotivne brošure.

© Sustav javnih bicikala d.o.o.

“THE BEST AGE”

(predavanje i radionica za osobe starije dobi)

🕒 BIC-Biciklistički Informativni Centar

🕒 **17,00 sati**

Best age projekt promovira kretanje i aktivno sudjelovanje u događajima trećoj životnoj dobi. Sam naziv “Best age” dočarava kako je treća životna dob najzanimljivija upravo jer uz slobodno vrijeme pruža pregršt mogućnosti kako ga iskoristiti. Ako se još uvijek dvoumite, posjetite predavanje i uvjerite se kako postati ili ostati aktivan.

© Udruga Moj Bicikl

ČETVRTAK

ŠKOLA TRČANJA ZA ODRASLE

- 📍 savski nasip kod Boćarskog doma
- 🕒 18,30-19,30 sati

Škola trčanja za odrasle biti će organizirana po grupama - prema trenutnoj tjelesnoj spremi sudionika. Na treninzima škole trčanja građani mogu naučiti osnovne trčanja. Svaki trening se sastoji od tri dijela - zagrijavanje, trkački dio treninga te istezanje na kraju.

© Organizatori: Gradski ured za zdravstvo, Društvo športske rekreacije „Aktivan život“

MOUNTAIN-FIT TRENING

- 📍 Park Šuma Jelenovac
- 🕒 18,30 - 19,30 sati

Sastanak ispred SRC Jelenovac - na parkiralištu

Primjereno za osobe s prosječnom kondicijom. Trening će biti prilagođen sastavu grupe. Na Mountain-fit treningu izvode se: tehnike istezanja koje prate ritam disanja i na taj način energizira tijelo za slijedeće napore, zagrijavanje koje razbuđuje tijelo i uvodi u proces intenzivnijeg treninga, izmjenjuju se vježbe za sve skupine mišića, kombiniraju se s intervalima trčanja ili hodanja zavisno od vrste treninga koju ste odabrali, istezanje na kraju treninga, posebno za skupine mišića koje smo jače opteretili

© Organizatori: Gradski ured za zdravstvo, Artha - centar za nutricionizam i zdravlje

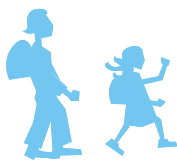
“DUTCH OF COURSE”

- 📍 BIC – Tomašičeva 10
- 🕒 19,00 - 20,30 sati

Radionica nizozemskog jezika i kulture.

Voditeljica Mirela Banjavčić

© Udruga Moj Bicikl



PETAK, 19. 09. 2014.

KUMICE S DOLCA

- 📍 Tržnica Dolac
- 🕒 08,00 – 13,00 sati

U okviru projekta Zagrebački vremeplov, od proljeća do jeseni, petkom i subotom kod spomenika kumici na tržnici Dolac, proizvođači s obiteljskih poljoprivrednih gospodarstava s područja grada Zagreba, odjeveni u narodne nošnje prodaju isključivo proizvode s domaćih okućnica: sezonsko voće, povrće, med...oživljavajući sjećanje na tisuće žena - kumica, koje su kroz stoljeća hranile Zagrepčane. Uključenje projekta „Kumice s Dolca“ u Europski tjedan mobilnosti ima za cilj potaknuti građane na konzumiranje zdrave hrane s domaćih okućnica koja osigurava vitalnost.

© Organizator: Turistička zajednica grada Zagreba

GRADSKA ČETVRT ČRNOMEREC U POKRETU

- 9,30 sati – Dunjevac 17, „NORDIJSKO HODANJE“ – korisnici Doma za starije i nemoćne osobe Sveti Josip nordijski hodaju šetnicom od Dunjevca 17 do ulice Šestinski dol
- „PROMETALA JAVNOG PRIJEVOZA“ – izrada didaktičkog materijala, OŠ Nad lipom, Nad lipom 13
- 9,30 sati - „POUČNA ŠUMSKA STAZA“ - obilazak djece DV Šumska jagoda „Poučne šumske staze Šestinski dol“, polazak iz Ulice Grada Gualdo Tadino 4 (knjižnica Vladimir Nazor)
- „UČIMO KROZ IGRU“ - predavanje o onečišćenju zraka i njegovom utjecaju na zdravlje ljudi, DV „Petar Pan“ i Zavod za javno zdravstvo Andrija Štampar – Graberje, Lendavska
- „DRVEĆE – PLUĆA GRADA“ – posjet djece šumi na Gornjoj Kustošiji, djeca DV Petar Pan, Graberje

PETAK



- „POUČNA ŠUMSKA STAZA ŠESTINE“ – posjet nižih razreda učenika OŠ Medvedgrad

- pješačenje na Medvednicu viših razreda OŠ Medvedgrad

- „NAŠE ULICE - NAŠ IZBOR“ – izrada zajedničkog plakata učenika 6. razreda OŠ Pavleka Miškine na zadanu temu i postavljanje u zapuštene izloge

- „NAŠE ULICE - NAŠ IZBOR“ – izložba učeničkih radova u OŠ Pavleka Miškine

- OŠ MEDVEDGRAD - razredna nastava - poučna staza, okolica škole, Črnomerečki potok

- predmetna nastava – V i VII razredi – Samoborsko gorje, VI razredi – Sljeme, VIII razredi - terenska nastava Pula (tri dana)

- OŠ IVANA CANKARA - učenici viših razreda pješače na Sljeme, učenici nižih razreda pješače okolnim ulicama upoznavajući svoj kvart

VIDI I KLIKNI

⦿ Dječji vrtić „Utrina“, Maretićeva 2

⦿ HAK- Interaktivna radionica „Vidi i klikni“

🕒 9,00 sati

Interaktivna radionica „Vidi i klikni“ Dječji vrtić „Utrina“, Balotin prilaz

🕒 11,00 sati

Interaktivna radionica „Vidi i klikni“ Dječji vrtić „Utrina“, Katićev prilaz.

Namijenjene predškolskoj djeci i prvašićima s ciljem usvajanja praktičnih informacija, spoznaja i znanja o ponašanju djece kao pješaka i putnika u vozilu.

© HAK



GDJE TRAMVAJI SPAVAJU“

⦿ Remiza Trešnjevka

⦿ okretište tramvaja Sopot

⦿ spremište tramvaja Dubrava

🕒 9,00 - 10,00 sati.

Posjet djece DV Bajka i DV Potočnica spremištu tramvaja na lokaciji Remiza Trešnjevka, DV Ivana Brlić Mažuranić spremištu tramvaja na lokaciji Dubrava i DV Sopot okretište tramvaja u Sopotu u sklopu programa.

© ZET, GU za obrazovanje, kulturu i sport

POSJET DJECE DV BUKOVAC CENTRU ZA REHABILITACIJU SILVER

⦿ Centar za rehabilitaciju Silver, Štefanovec 34

🕒 9,00 - 12,00 sati

Prezentacija programa koji se odnose na orijentaciju i mobilitet u prostoru slijepih i slabovidnih osoba. Simulacija kretanja slijepice uz pomoć psa vodiča – prolazak staze s preprekama.

© Centar za rehabilitaciju Silver

EUROPSKI TJEDAN MOBILNOSTI U ZOO-U

⦿ ZOO

🕒 10,00 - 12,00 sati (korisnici Dom Trnje)

Povodom Europskog tjedna mobilnosti korisnici domova za starije i nemoćne osobe Grada Zagreba posjetit će Zoološki vrt Grada Zagreba uz organizirano stručno vodstvo edukatora.

© Organizator: Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Gradski ured za poljoprivredu i šumarstvo, ZOO

PETAK

ŠETNJA KROZ PRIRODU

- ☉ Šumska staza Bliznec
- 🕒 10,00 - 12,00 sati

Nordijsko hodanje, šetnja, rekreacija, zdravstvena mjerenja (tlak, kolesterol, gustoća kostiju, glukoza u krvi, vaganja na analitičkoj vagi, savjetovanje o prehrani). 30 minuta edukacije o pokretu i vježbanje za sve prisutne a posebno za osobe koje imaju neka ograničenja u kretanju.

© Organizator: Zagrebački športski savez osoba s invaliditetom, Udruga za prevenciju prekomjerne težine, Zaklada Hrvatska kuća srca, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom

EUROPSKI TJEDAN MOBILNOSTI U TEHNIČKOM MUZEJU

- ☉ Tehnički muzej, Savska cesta 18
- 🕒 12,00 - 14,00 sati

Predavanje: Ispitivanje kvalitete zraka pokretnim ekološkim laboratorijem (PEL), (Gordan Golja).

Cilj predavanja je educirati djecu i mlade o važnosti zaštite okoliša i prirodne sredine te promicanje ekoloških spoznaja kroz podizanje njihove ekološke svijesti. Edukacijski program školske djece o zaštiti zraka koncipiran je kroz predavanja i prezentacijska mjerenja pokretnim ekološkim laboratorijem za učenike osnovnih i srednjih škola.

© Dvokut-ECRO d.o.o., Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport, Tehnički muzej

EDUKACIJA „ZAJEDNO DO IZJEDNAČAVANJA MOGUĆNOSTI“

- ☉ ZET, Tramvajski pogon Trešnjevka, Ozaljska 105
- 🕒 11,00 - 12,00 sati

© Zajednica saveza osoba s invaliditetom Hrvatske – SOIH, ZET

„NAUČI SPASITI ŽIVOT“

- ☉ Trg Bana Jelačića
- 🕒 13,00 - 17,00 sati

EuroTEST „Poznavanje pružanja Prve pomoći“ je 2012. pokazao da malo ispitanika zna kako na ispravan način pružiti prvu pomoć. Većina je tečaj pohađala prije mnogo godina i poznaju tek površno elementarne vještine. Cilj akcije je upoznati građane kako provesti složene mjere spašavanja života poglavito u prometu.

© HAK, Crveni križ grada Zagreba, FIA

INTERMODALNI PRISTUP KRETANJU KROZ GRAD

- ☉ BIC-Biciklistički Informativni Centar
- 🕒 17,00 - 17,30 sati

Prezentacija zajedničke suradnje nextbike – HŽ - Croatia Airlines - Eko taxi – ZET

Cilj je poticanje građana da se ekološki i ekonomski osvijeste i koriste ekološki prihvatljive oblike javnog prijevoza. Kako funkcionira sustav javnih gradskih bicikala te kako i zašto ga koristiti. Na radionici ćemo omogućiti zainteresiranim građanima besplatno testiranje bicikala. U prezentaciji ćemo koristiti dosta fotografija i infografika na teme kao što su odnos broja putnika u različitim prijevoznim sredstvima, utjecaj pojedinih prijevoznih sredstava na okoliš, uštede i drugi benefiti za građane koji koriste ekološki i ekonomski održivi oblike javnog prijevoza, benefiti za gradove koji podržavaju takve sustave i sl.

© Sustav javnih bicikala d.o.o.



PETAK

PJEŠAČKA TURA MOUNTAIN - FIT URBAN WALKING ZELENI TRAGOM OD TRGA DO TRGA

- 📍 Trg Bana Josipa Jelačića – južna strana kipa (od Trga Bana Jelačića do Britanskog Trga)
- 🕒 **17,00 sati**

Ukupno oko 30 min lakšeg hoda „malo gore malo dolje“ odlično za starije i za one s lošijom kondicijom. Ruta: Trg Bana Josipa Jelačića – Skalinska – Zakmardi-jeve stuba – Strossmayerovo šetalište – Streljačka ulica (Tuškanac) – Rokov perivoj – Britanski trg

© Organizatori: Gradski ured za zdravstvo, Artha - centar za nutricionizam i zdravlje

“BICIKLOM-SIGURNO KROZ GRAD” (PREDAVANJE)

- 📍 BIC-Biciklistički Informativni Centar
- 🕒 **17,30 - 19,00 sati**

Kako se sigurno voziti gradom svaki dan prilikom odlaska na posao, u školu i na fakultet.

© Udruga Moj bicikl, Udruga Sigurnost u prometu, Sustav javnih bicikala d.o.o.

ŠKOLA TRČANJA ZA ODRASLE

- 📍 u Maksimiru
- 🕒 **18,30 - 19,30 sati**

Škola trčanja za odrasle biti će organizirana po grupama - prema trenutnoj tjelesnoj spremi sudionika. Na treninzima škole trčanja građani mogu naučiti osnovne trčanja. Svaki trening se sastoji od tri dijela - zagrijavanje, trkački dio treninga te istezanje na kraju.

© Organizatori: Gradski ured za zdravstvo, Društvo športske rekreacije „Aktivan život“



“DUTCH OF COURSE”

- 📍 BIC – Tomašićeva 10
- 🕒 **19,00 - 20,30 sati**

Radionica nizozemskog jezika i kulture.

Voditeljica Mirela Banjavčić

© Udruga Moj bicikl

PLESNE VEČERI NA ZRINJEVCU

- 📍 Park Zrinjevac
- 🕒 **20,00 - 22,30 sati**

Projekt Plesne večeri na Zrinjvcu u okviru projekta Zagrebački vremeplov oživljava duh zagrebačkih plesnjaka i prikazuje kako se nekada bavljalo i družilo. Uključenje projekta u Europski tjedan mobilnosti potiče građane da provode više vremena u druženju na otvorenom uz ples, a 19. rujna posjetitelji će moći zaplesati uz glazbu DJ-a.

© Organizator: Turistička zajednica grada Zagreba

PETAK



SUBOTA, 20. 09. 2014.

Za ovogodišnji tjedan mobilnosti HŽ je pripremio pogodnosti vezane za prijevoz bicikala vlakom u gradsko-prigradskom prometu na način da će u dane subotu i nedjelju, 20. i 21. rujna 2014. svim putnicima biti omogućen besplatan prijevoz bicikala. Besplatan prijevoz bicikala odnositi će se na relaciju Dugo Selo – Savski Marof (Harmica) u svim gradsko-prigradskim vlakovima.

KUMICE S DOLCA

- 📍 Tržnica Dolac
- 🕒 **08,00 – 13,00 sati**

U okviru projekta Zagrebački vremeplov, od proljeća do jeseni, petkom i subotom kod spomenika kumici na tržnici Dolac, proizvođači s obiteljskih poljoprivrednih gospodarstava s područja grada Zagreba, odjeveni u narodne nošnje prodaju isključivo proizvode s domaćih okućnica: sezonsko voće, povrće, med... oživljavajući sjećanje na tisuće žena - kumica, koje su kroz stoljeća hranile Zagrepčane. Uključenje projekta „Kumice s Dolca“ u Europski tjedan mobilnosti ima za cilj potaknuti građane na konzumiranje zdrave hrane s domaćih okućnica koja osigurava vitalnost.

© Organizator: Turistička zajednica grada Zagreba

ŠKOLA TRČANJA ZA ODRASLE

- 📍 Savski nasip kod Boćarskog doma
- 🕒 **9,00 - 11,00 sati**

Škola trčanja za odrasle biti će organizirana po grupama - prema trenutnoj tjelesnoj spremi sudionika. Na treninzima škole trčanja građani mogu naučiti osnove trčanja. Svaki trening se sastoji od tri dijela - zagrijavanje, trkački dio treninga te istezanje na kraju.

© Organizatori: Gradski ured za zdravstvo, Društvo športske rekreacije „Aktivan život“

SUBOTA



PROMENADNI KONCERTI NA ZRINJEVCU

- 📍 Park Zrinjevac
- 🕒 11,00 – 13,00 sati

Projekt „Promenadni koncerti na Zrinjevcu“ odvest će Vas u svijet glazbe i običaja minulih vremena. Uključenje projekta u Europski tjedan mobilnosti ima za cilj potaknuti građane da se druže i borave na otvorenom, što doprinosi boljem općem raspoloženju i mobilnosti. 20. rujna nastupaju Zagrebački tamburaši kada će posjetitelji moći poslušati kako zvuče zabavna glazba i evergreeni na tamburici.

© Organizator: Turistička zajednica grada Zagreba

PROGRAM POTICANJA TJELESNE AKTIVNOSTI - STAZA ZDRAVLJA

- 📍 Bundek
- 🕒 10,00 - 15,00 sati

Staza zdravlja je stalno dostupna cjelokupnom građanstvu. U navedenom terminu staza zdravlja će se organizirati prolaziti, popraćena ostalim sadržajima (organizirane stručne vježbe istezanja i zagrijavanja prije prolaska Staze, te vježbe istezanja nakon prolaska staze, dijeljenje edukativnih letaka, savjetovanje...).

© Organizator: Nastavni zavod za javno zdravstvo
"Dr. Andrija Štampar"



3. BIKIKLISTIČKA UTRKA ZDRAVA NAVIKA

- 📍 Jezero Jarun
- 🕒 11,00 sati

Već treću godinu za redom zagrebački Dukat organizira rekreativnu biciklističku utrku Zdrava navika, s ciljem promicanja urbanog biciklizma kao ekološki najprihvatljivijeg načina gradskog prijevoza te brige o zdravlju i zdravim životnim navikama.

Utrka je rekreativnog karaktera, sudjelovanje je besplatno, a pozvani su svi, veliki i mali, koji žele odmjeriti snage i pokazati biciklističke vještine na zagrebačkom Jarunu. Sudionici, ovisno o dobi i afinitetima, mogu sudjelovati u pet utrka: Dukatino mali (od 3 do 5 godina starosti), Dukatino srednji (od 6 do 8 godina starosti), Dukatino veliki (od 9 do 14 godina starosti), Građani i Sportaši (od 14 godina starosti). Zainteresirani građani mogu se prijaviti za izabranu utrku na www.dukat.hr

Svi sudionici na dar dobivaju natjecateljsku majicu te Dukat poklon paket, a pobjednici i vrijedne pobjedničke nagrade!

Nextbike osigurava besplatan najam nextbike bicikala za sve punoljetne osobe koje nemaju vlastiti bicikl i djecu od 14 do 17 godina uz pratnju roditelja.

© Dukat d.d.

„I TI MOŽEŠ SPASITI ŽIVOT“

- 📍 Tomašićeva ulica, Čanićeva ulica
- 🕒 10,00 - 15,00 sati

© HAK, Crveni križ grada Zagreba, FIA

SUBOTA

ULICA GRAĐANIMA

⊙ Čanićeva ulica

⊙ Trg Francuske Republike

⊙ Trg dr. Franje Tuđmana

- „UDAHNIMO DUBOKO“ – učenici OŠ Nad lipom, čišćenje Medvednice

- „NAŠI POTOCI“ – učenici OŠ Nad lipom, hodanje uz Potok Črnomerec

- 11,00 – 12,00 - Taekwondo klub „ČIGRA“ –demonstracija taedwondo-a

- pokazno zagrijavanje i istežanje, vježbe motorike, brzine i agilnosti na poligonu, osnovna ručna i nožna tehnika, forme (borba sa zamišljenim protivnikom), udarci na fokusere, samoobrane, slobodni sparing

- interakcija s publikom – djeca iz publike mogu se priključiti demonstraciji nakon čeka dobivaju nagrade

- 10,00 – 13,00 - „IGRE NA ULICI“ razne tradicionalne dječje igre (školica, gumi-gumi, preskakivanje konopa, poligon s preprekama i sl.) – DV Šumska jagoda – djece, roditelji i tete

- 10,00 – 12,00 – MJERENJE TLAKA – učenici srednje Škole za primalje, Čanićeva ulica

- 11,00 – na dalje – „ČRNOMEREČKO PRIGORJE“ – folklorna skupina djece i mladi tamburaši izvode splet pjesama i plesova Prigorja - HSPD Sljeme Šestine

- NAŠE ULICE – NAŠ IZBOR“ – štand – prezentacija rada DV Petar Pan

- „ZMAJEVI LETE“ – izrada i puštanje zmajeva – radionica djece, roditelja i odgajatelja DV Petar Pan

- „VJEŽBAJMO ZAJEDNO“ –zajednička vježba roditelja, djece i odgajatelja DV Petar Pan

- „VESELA IGRA UZ PJESMU I PLES“ – djeca, roditelji i odgajatelji DV Petar Pan

- 10,00 – 14,00 - „FILATALISTIČKA IZLOŽBA“ – na temu prometa, organizatori Društvo Kustošijanaca

- 10,00 – 12,00 – zajedničke aktivnosti učenika OŠ Nad lipom, radionica CIPELCUGOM KROZ ČRNOMEREC

- Matica umirovljenika – štand – izložba slika s postavljenim štafelajem, sudjelovanje u ukrašavanju izloga, vježbanje, plesanje, sviranje

- 9,30 – 11,00 – Udruga FALA- predstavljanje mini ponija Miška (mogućnost jahanja)

- OŠ IVANA ČANKARA – izložba radova likovne radionice na temu „NAŠE ULICE – NAŠ IZBOR“ – viši razredi s profesoricama

- ŠKOLA ZA MEDICINSKE SESTRE- prezentacija dvaju učenika o temi Europskog tjedna mobilnosti

- KUD KUSTOŠIJA – čitanje poezija svojih članova

Sudjeluju:

Ⓢ *Vijeće Gradske četvrti Črnomerec, Služba za mjesnu samoupravu Črnomerec, Centar za kulturu i film August Cesarec, Društvo za športsku rekreaciju Črnomerec, DV Petar Pan, DV Šumska jagoda, OŠ Petra Zrinskog, OŠ Pavleka Miškine, OŠ Medvedgrad, OŠ Otona Ivekovića, OŠ Ivana Cankara, OŠ Kustošija, OŠ Nad lipom, Srednja škola za modu i dizajn, Upravna škola, Društvo Kustošijanaca, Udruga Mikulićanaca i prijatelja Mikulića, HSPD Sljeme Šestine, Klub umirovljenika Črnomerec, Klub umirovljenika Stenjevec, Klub umirovljenika Bijenik-Lukšić, Dom za starije i nemoćne Sv. Josip, Dom za starije i nemoćne Trešnjevka, Taekwondo klub Čigra, Izviđački odred Eucalyptus, Udruga Fala, Udruga dragovoljaca Domovinskog rata Kustošija, PD Risnjak, Cinkuši, OŠ Montessori, Škola za primalje, DSR Črnomerec*



SUBOTA

CENTAR ZA KULTURU I FILM A.CESAREC – VRATA ŠIROM OTVORENA

- ☉ „VRATA ŠIROM OTVORENA/projekt kvARTura – mreža zagrebačkih centara za kulturu na lokacijama Keglič, dvorana Centra u Ilici 208 i potok Kustošak
- 🕒 10,00 – 20,00 sati

U okviru programa Vrata širom otvorena organizirat će izlet na potok Kustošak, prezentirati kreativne radionice Centra (folklorna radionica Ljicinarsko srce, lutkarska radionica, radionica tradicije, Škola pletanja za početnike, ekološka radionica, radionica suvremenog plesa ZAGRE-Bi ples iznutra, kvARTura/ZG2 – radionica arhitekture, Urbana plemena, Zvukopis i mnoge druge), te izvesti kazališnu predstavu KOD KUĆE JE NAJLJEPŠE, nastalu unutar lutkarske radionice Centra u partnerstvu s OŠ Pavleka Miškine.

U sklopu programa najavljen je koncert grupe CRTIĆ MEDO na kojem će se izvoditi glazba iz crtanih filmova.

☉ Centar za kulturu i film A. Cesarec

“BRANITELJI U ŠETNJI”

- ☉ Ulica Rudolfa Kolaka, parkiralište Garden Mall
- 🕒 10,00 sati

Ocupljanje u Gradskoj četvrti Dubrava

- 10,15 - 11,00 sati Hrvatski branitelji i članovi njihovih obitelji te djelatnici Gradske uprave rekreacijskim hodanjem, prošetat se slijedećim ulicama: Ulica Rudolfa Kolaka – Dankovečka ulica – Sunekova ul. – Ulica Granešina – Miroševačka cesta – ŠRC Granešina

- 11,30 – 16,00 sati Druženje sudionika u Športsko ribolovnom centru „Granešina”

Sudionike dočekuju članovi Udruge športskih ribolovaca i invalida Domovinskog rata RH Druženje uz okrijepu u ŠRC „Granešina”, obilazak jezera, upoznavanje sa hortikulturom i održavanjem ribnjaka te sportsko-rekreativne aktivnosti.

☉ Gradski ured za branitelje, Udruga hrvatskih branitelja liječenih od posttraumatskog stresnog poremećaja Grada Zagreba, Udruga obitelji hrvatskih branitelja liječenih od PTSP Grada Zagreba, Udruga športskih ribolovaca i invalida Domovinskog rata RH



„NAUČI SPASITI ŽIVOT”

- ☉ Trg Bana Jelačića
- 🕒 13,00 - 17,00 sati

EuroTEST „Poznavanje pružanja Prve pomoći” je 2012. pokazao da malo ispitanika zna kako na ispravan način pružiti prvu pomoć. Većina je tečaj pohađala prije mnogo godina i poznaju tek površno elementarne vještine. Cilj akcije je upoznati građane kako provesti složene mjere spašavanja života poglavito u prometu.

☉ HAK, Crveni križ grada Zagreba, FIA

“SUSJED -SUSJEDU”

- ☉ BIC-Biciklistički Informativni Centar
- 🕒 14,00 - 20,00 sati

Na zatvorenoj ulici za promet družiti ćemo se sa prijateljima iz kvarta uz roštilj, kotlovinu, uz dobru glazbu, performanse i nastupe naših susjeda i prijatelja. U 19,00 sati druženje zatvaramo nastupom grupe BICIKLić.

☉ Udruga Moj bicikl

IGRAONICA ZA DJECU ŠKOLSKOG UZRASTA

- ☉ na prostoru Tomašičeve ulice
- 🕒 17,00 sati

Volonteri Hrabrog telefona provoditi će za djecu školskog uzrasta radionicu sportskih aktivnosti koje su pomalo zaboravljene danas. Djeca će imati priliku igrati se Školice, vrtiti hula hop, igrati Gumi gumi te sudjelovati u drugim aktivnostima primijenjenim njihovoj dobi. Radionici će također prisustvovati djeca polaznici radionica Dječje kuće Borovje - programa Hrabrog telefona.

☉ Organizatori: Gradski ured za zdravstvo, Udruga Hrabri telefon

“PLESNJAK KO NEKAD”

- ☉ BIC-Biciklistički Informativni Centar
- 🕒 20,00 - 22,00 sati

Za sve one koji se još sjećaju starih dobrih plesnjaka. Zaplešite s nama u BIC-u pod stručnim vodstvom dr. Kondžića.

☉ Udruga Moj bicikl

SUBOTA





NEDJELJA, 21. 09. 2014.

Za ovogodišnji tjedan mobilnosti HŽ je pripremio pogodnosti vezane za prijevoz bicikala vlakom u gradsko-prigradskom prometu na način da će u dane subotu i nedjelju, 20. i 21. rujna 2014. svim putnicima biti omogućen besplatan prijevoz bicikala. Besplatan prijevoz bicikala odnositi će se na relaciju Dugo Selo – Savski Marof (Harmica) u svim gradsko-prigradskim vlakovima.

“PUTOVATI BIKIKLOM” CIKLOTURISTIČKO PUTOVANJE KROZ ZAGREB

- ⊙ BIC-Biciklistički Informativni Centar
- ⌚ 10,00 - 14,00 sati

Nakon što se svi zainteresirani okupe u BIC-u u 10 sati krećemo na vožnju kroz Zagreb sa obilaskom manje poznatih, ali svakako zanimljivih turističkih točaka. Ako ste razmišljali o putovanju biciklom, ili ako ste strastveni putnik ovo je svakako za vas.

© Udruga Moj bicikl

„IZLET U PARK ŠUMU GRMOŠČICA“ -

- ⊙ polazak sa Trga siječanjskih žrtava
- ⌚ 10,00 sati

Cilj izleta je promocija park šume Grmošćica

© Organizatori - Društvo Kustošijanaca, DVD Kustošija, PD Vrapče i VGČ Črnomerec

NEDJELJA

3. MEMORIJALNI TURNIR „VLADIMIR KRŠNIK - VLATKO“

- 📍 Jezero Dubravica
- 🕒 12,30 sati

Na jezeru Dubravica na Jankomiru će se održati 3. Memorijalni turnir u visećoj kuglani u spomen na Vladimira Kršnika, preminulog člana Udruge tjelesnih invalida Špansko 100%, jednog od najzaslužnijih za uređenje samog jezera. Nakon natjecanja okupljeni će se moći opustiti uz prigodni domjenak i druženje.

© Organizator: Zagrebački športski savez osoba s invaliditetom, Udruga tjelesnih invalida Špansko 100%, Športsko društvo paraplegičara „Zagreb“, RŠRD Špansko

„NAUČI SPASITI ŽIVOT“

- 📍 Trg Bana Jelačića
- 🕒 13,00 - 17,00 sati

EuroTEST „Poznavanje pružanja Prve pomoći“ je 2012. pokazao da malo ispitanika zna kako na ispravan način pružiti prvu pomoć. Većina je tečaj pohađala prije mnogo godina i poznaju tek površno elementarne vještine. Cilj akcije je upoznati građane kako provesti složene mjere spašavanja života poglavito u prometu.

© HAK & Crveni križ grada Zagreba & FIA



PONEDJELJAK, 22. 09. 2014. DAN BEZ AUTOMOBILA

GRAD ZAGREB POBJEDNIK EUROPSKOG TJEDNA MOBILNOSTI

- 📍 Dnevni centar za rehabilitaciju djece i mladeži “Mali dom - Zagreb”, Baštijanova 1d
- 🕒 10,00 sati

10,00 sati **Prezentacija uspješnosti Grada Zagreba u Europskom tjednu mobilnosti**, mr.sc. Marinka Bakula Anđelić, pomoćnica pročelnice, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom

10,30 sati **Osobe s invaliditetom u Europskom tjednu mobilnosti**, dr. Zorislav Bobuš, Zajednica saveza osoba s invaliditetom Hrvatske - SOIH

11,00 sati **ZG Cycle Unit**, Darinka Jug

© Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Zajednica saveza osoba s invaliditetom Hrvatske - SOIH

ISPITIVANJE KVALITETE ZRAKA POKRETNIM EKOLOŠKIM LABORATORIJEM (PEL)

- 📍 Masarykova ulica
- 🕒 8,00 - 16,00 sati

Prvi dan ispitivanja kvalitete zraka u središtu grada. Promet središtem grada će biti zatvoren. Dobiveni rezultati ispitivanja služiti će za usporedbu s rezultatima dobivenim mjerenjem u uobičajnim uvjetima (sutrašnje mjerenje).

© Dvokut ECRO d.o.o.

PONEDJELJAK

EUROPSKI TJEDAN MOBILNOSTI U ZOO-U

- ⦿ ZOO
- 🕒 **10,00 - 12,00 sati (korisnici Projekta Gerontološki centar Maksimir)**

Povodom Europskog tjedna mobilnosti korisnici domova za starije i nemoćne osobe Grada Zagreba posjetit će Zoološki vrt Grada Zagreba uz organizirano stručno vodstvo edukatora.

© *Organizator: Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom*

ULICAMA KRUŽIM NE BIH LI GA SREO

- ⦿ Hrvatski prirodoslovni muzej, Demetrova 1
- 🕒 **čitav dan, uz stručno vodstvo u 11,00 sati**

Hrvatski prirodoslovni muzej povodom Europskog tjedna mobilnosti osigurao je besplatan ulaz 18. i 22. 09. 2014. i stručno vodstvo u 11 sati kroz stalni postav i povremene izložbe. Stručnim vodstvom možete upoznati biološku i geološku raznolikost grada Zagreba i puno puno šire.

© *Hrvatski prirodoslovni muzej*

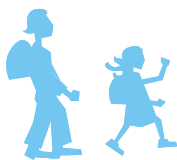
SPORTOM PROTIV AGEIZMA

- ⦿ Prostorije Vježbaonice, Jarun 22
- 🕒 **11,00-12,00 sati**

Program rekreacije za starije osobe 60+. Napomena: poželjne predhodne najave na broj 095 918 0046 radi organiziranja broja polaznika.

Program "Vježbanjem protiv ageizma" sastoji se od rekreativnih vježbi za razvoj snage i zdravlja leđa koje se provode dva puta tjedno u trajanju od 50 minuta. Vježbe se sastoje od vježbi hodanja za poticanje cirkulacije i mobilnosti kukova na mini-trampolinu; vježbi snaženja za mišiće trupa te vježbi opuštanja i istezanja mišića leđa, kukova i ramena.

© *Organizatori: Gradski ured za zdravstvo, Vježbaonica d.o.o.*



EDUKACIJA „ZAJEDNO DO IZJEDNAČAVANJA MOGUĆNOSTI“

- ⦿ ZET, Autobusni pogon Dubrava, Semeljačka bb
- 🕒 **12,00 – 13,00 sati**

© *Zajednica saveza osoba s invaliditetom Hrvatske – SOIH i Zagrebački električni tramvaj – ZET*

OKRUGLI STOL „PRAVILNIK O PRIJEVOZU OSOBA S INVALIDITETOM“

- ⦿ ZET, Autobusni pogon Dubrava, Semeljačka bb
- 🕒 **13,00 sati**

© *Grad Zagreb, Zajednica saveza osoba s invaliditetom Hrvatske – SOIH, Zagrebački električni tramvaj – ZET*

„NAUČI SPASITI ŽIVOT“

- ⦿ Trg Bana Jelačića
- 🕒 **13,00 - 17,00 sati**

EuroTEST „Poznavanje pružanja Prve pomoći“ je 2012. pokazao da malo ispitanika zna kako na ispravan način pružiti prvu pomoć. Većina je tečaj pohađala prije mnogo godina i poznaju tek površno elementarne vještine. Cilj akcije je upoznati građane kako provesti složene mjere spašavanja života poglavito u prometu.

© *HAK, Crveni križ grada Zagreba, FIA*

“INFO ŠTAND-MOJ BICIKL” SVE

- ⦿ Cvjetni trg
- 🕒 **16,00 - 18,00 sati**

© *Udruga Moj bicikl*

PONEDJELJAK

“ZAGREBAČKA ŽBICA” TRADICIONALNA VOŽNJA BICIKLIMA KROZ SREDIŠTE GRADA PO ČETRNAESTI PUTA

- 📍 Cvjetni trg
- 🕒 **18,00 sati - početak vožnje**

Zagrebačka Žbica je vožnja biciklima zagrebačkim ulicama sa ciljem promocije tolerancije i prometne kulture između svih učesnika u prometu. I ove godine krećemo sa Cvjetnog trga točno u 18 sati te nakon vožnje duge 6.5 km kroz Zagreb završavamo vožnju u Tomašićevoj ulici u Biciklističkom Informativnom Centru. Vožnjom zagrebačkim ulicama završiti ćemo aktivnosti Europskog tjedna kretanja te vas pozivamo da nam se pridružite na druženju u BIC-u i nakon vožnje.

Građanima grada Zagreba pridružiti će se biciklisti iz cijele Hrvatske, timovi ekološki osvještenih tvrtki i organizacija. Nextbike osigurava besplatan najam nextbike bicikala za sve punoljetne osobe koje nemaju vlastiti bicikl i djecu od 14 do 17 godina uz pratnju roditelja. Zagrebačkom Žbicom promiče se međusobna tolerancija u prometu.

© Udruga Moj bicikl

ŠKOLA TRČANJA ZA ODRASLE

- 📍 Park Maksimir
- 🕒 **18,30-19,30 sati**

Ocupljanje na pozornici iza restorana Maksimir na glavnom ulazu

Škola trčanja za odrasle biti će organizirana po grupama - prema trenutnoj tjelesnoj spremi sudionika. Na treninzima škole trčanja građani mogu naučiti osnove trčanja. Svaki trening se sastoji od tri dijela - zagrijavanje, trkački dio treninga te isticanje na kraju.

© Organizatori: Gradski ured za zdravstvo, Društvo športske rekreacije „Aktivan život“





„NAŠE ULICE – NAŠ IZBOR“

Izložbe učeničkih radova u OŠ Pavleka Miškine i u OŠ Ivana Cankara

ŠTO ONEČIŠĆUJE ZRAK?

☉ OŠ Jabukovac

Posjet djelatnika Nastavnog zavoda za javno zdravstvo 'Dr. Andrija Štampar' OŠ Jabukovac te edukacija učenika uz podjelu prikladnog edukativnog materijala (brošure, peludni kalendar i herbarizirani primjerci biljke ambrozije).

- o značaj zraka za sve nas
- o tipovi kemijskog i biološkog onečišćenja zraka (utjecaj prometa i pelud kao alergen)
- o utjecaj buke na zdravlje i okoliš
- o poznavanje i prepoznavanje alergene biljke ambrozije
- o mali kviz znanja

☉ *Organizator: Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“*

“EUROPSKI TJEDAN MOBILNOSTI U GRADSKOJ ČETVRTI GORNJI GRAD - MEDVEŠČAK

☉ Mjesni odbor „Voćarska“

🕒 **18,00 sati**

Svečana sjednica Vijeća gradske četvrti

🕒 **18,45 sati**

Sadnja drveća u vrtu zgrade MO 'Voćarska' (doprinos obilježavanju Međunarodnog dana zaštite ozonskog omotača, Svjetskog dana mira)

🕒 **19,00 sati**

Izložba radova djece iz dječjih vrtića i izložba malih automobila udruga maetara, druženje

☉ *Organizatori: VGČ Gornji grad - Medveščak*



KAMPANJA „ZA POKRET“ SAVEZA DRUŠTAVA DISTROFIČARA HRVATSKE - SDDH

☉ Info štand: Zagreb, Bjelovar, Čakovec, Daruvar, Donja Stubica, Karlovac, Kaštel Novi, Koprivnica, Krapina, Križevci, Kutina, Osijek, Požega, Pula, Rijeka, Samobor, Sisak, Slatina, Slavonski Brod, Split, Trogir, Varaždin, Vinkovci, Virovitica, Zadar, Zagreb, Zlatar i Županja

SDDH će provesti KAMPANJU „ZA POKRET“ predstavljajući uređaj za iskašljavanje s motom „Pravilno dišite za učinkovit pokret!“.

☉ *Provoditelji: Savez društava distrofičara Hrvatske - SDDH i udruge članice*

PONEDJELJAK



UTORAK, 23. 09. 2014.

ISPITIVANJE KVALITETE ZRAKA POKRETNIM EKOLOŠKIM LABORATORIJEM (PEL)

- 📍 Masarykova ulica
- 🕒 8,00 - 16,00 sati

Prvi dan ispitivanja kvalitete zraka u središtu grada. Promet središtem grada će biti zatvoren. Dobiveni rezultati ispitivanja služiti će za usporedbu s rezultatima dobivenim mjerenjem u uobičajnim uvjetima (sutrašnje mjerenje).

© Dvokut ECRO d.o.o.

UTORAK

VEZANA DOGAĐANJA

OD 13. - 14. 09. 2014.

POKRET ZA RADOST

- 📍 park Bundek, Zagreb (pored glavne pozornice)
- 🕒 početak u 11,00 sati

Pokret za radost dio je službenog programa Grada Zagreba i uvod u brojne aktivnosti kojima se hrvatska metropola i ove godine uključuje u obilježavanje Europskog tjedna mobilnosti, manifestacije koja se održava od 16. do 22. rujna u organizaciji Europske unije.

Projekt Pokret za radost organizira Coca-Cola HBC Hrvatska u suradnji s Kineziološkim fakultetom Sveučilišta u Zagreb u cilju promicanja zdravih životnih stilova i važnosti redovitog kretanja te poticanja građana na vježbanje i boravak na otvorenom.

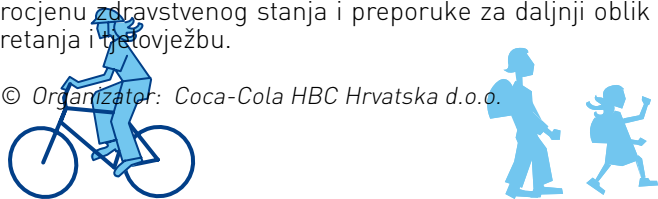
Dvodnevno događanje na Bundeku zaokružiti će ovogodišnje izdanje projekta koje je obuhvatilo brojne zabavne aktivnosti povezane s kretanjem i mjerenja tjelesne spremne građana Hrvatske u središtima Zagreba i Splita te na različitim sportskim događajima diljem Hrvatske.

Program u subotu, 13. rujna počinje u 11 sati novim izdanjem gradske utrke Urban Challenge, a građani će se tijekom poslijepodneva moći priključiti i otvorenoj konvenciji o aerobiku, radionicama za tjelovježbu i kreativnim radionicama, dok ih u 17 sati očekuje koncert grupe Vatra.

U nedjelju, 14. rujna program će započeti u 12 sati nordijskim hodanjem, a posjetitelji će se moći okušati i u breakdanceu, trčanju, trbušnom plesu, zumbi, aikidu, jogi te posebnim programima vježbanja kao što su Body Weight, Masala Banghra i Bokwa.

Promicatelji projekta svim će zainteresiranim posjetiteljima mjeriti tjelesnu spremu, odnosno indeks tjelesne mase, postotak masnoće u tijelu, krvni tlak i broj otkucaja srca u mirovanju, a dobivene će podatke koristiti za procjenu zdravstvenog stanja i preporuke za daljnji oblik kretanja i tjelovježbu.

© Organizator: Coca-Cola HBC Hrvatska d.o.o.



OD 17. - 26. 09. 2014

ERASMUS+

Sponzorstvo udruge Hrvatska škola Outward Bound koja uz potporu Europske komisije sprovodi program za mlade Erasmus+ od 17- 26.9.2014.

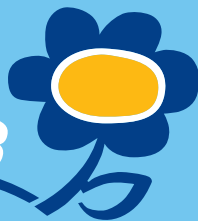
25 mladih iz Finske, Češke, Grčke, Italije i Hrvatske sudjeluje u nizu aktivnosti diljem Zagreba. Cilj je osvjestiti mlade o važnosti zaštićenih područja, te pokretanje inicijative i svijesti o važnosti zdravih životnih stilova, bavljenja sportom i održivog razvoja te održivih načina prijevoza u gradovima.

Vezano za temu održivog načina prijevoza u gradovima, sudionici će 1 dan posvetiti biciklu - organizirano je besplatno bicikljanje nextbike biciklima do ornitološkote planirana radionica/predavanje s predstavnikom/icom Sindikata biciklista.

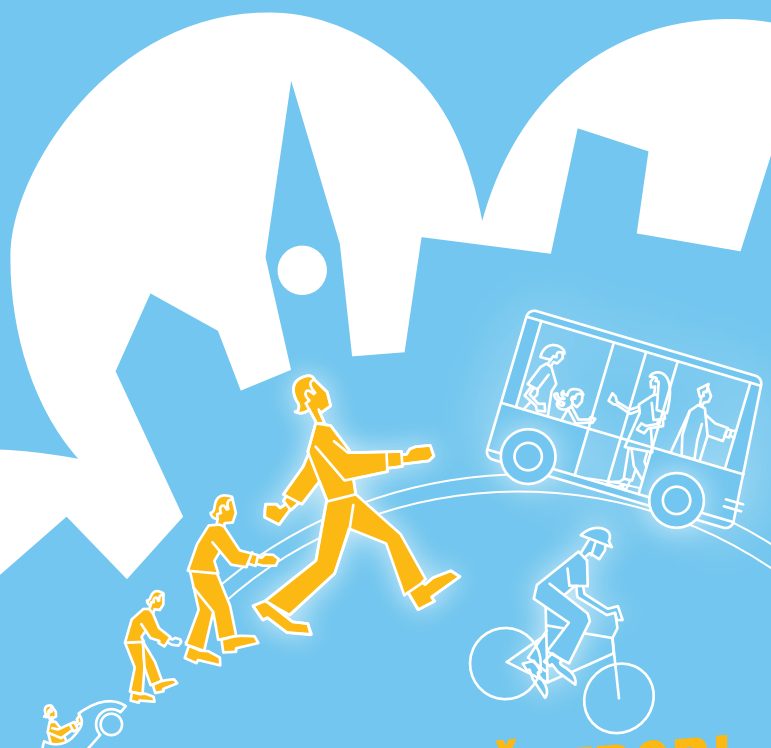
© Sustav javnih bicikala d.o.o. i Sindikat biciklista



ZAGREB



EUROPSKI
TJEDAN MOBILNOSTI
Winning City



NAŠE ULICE, **NAŠ IZBOR!**
ZAGREB Winning City
16.- 22. RUJNA
2014. PROGRAM DOGAĐANJA

Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s
invaliditetom
Zagreb, Trg Stjepana Radića 1
Tel. 01/6101252
www.zagreb.hr

