



GRAD
ZAGREB

POKRET POVEZUJE GENERACIJE

Interaktivna javnozdravstvena radionica
povodom Svjetskog dana djedova, baka i starijih osoba
u sklopu programa Zeleni recept



**Od prvih koraka do aktivnog starenja –
zdravlje se gradi kroz cijeli život.**



23. srpnja 2026.
ČETVRTAK



9:00 – 10:00
SAT VREMENA ZA ZDRAVLJE



**Park ispred
Doma zdravlja
Zagreb – Centar (Siget)**
Avenija Većeslava Holjevcva 22



Radionicu zajednički vode:

Marinka Marić,
dr. med., spec. pedijatrije

Dragana Tišma,
prof. kineziologije, pred.

Tijekom radionice razgovarat ćemo i kroz praktične aktivnosti pokazati:

- ✓ kako zdrave navike nastaju već u djetinjstvu
- ✓ zašto je kretanje važno tijekom cijelog života
- ✓ kako očuvati funkcionalnu sposobnost i kvalitetu života u starijoj dobi
- ✓ kako međugeneracijska povezanost doprinosi zdravlju cijele obitelji
- ✓ praktične aktivnosti za cijelu obitelj



Zdravlje se ne gradi samo u ordinaciji.

Ono nastaje u obitelji,
kroz svakodnevno kretanje,
boravak u prirodi i zajednički
provedeno vrijeme.



Program je namijenjen starijim osobama,
a dobrodošli su i članovi obitelji –
djeca, unuci i svi zainteresirani građani.

Zeleni recept – zdravlje kroz cijeli život.

