



Udruga OPTIMALNOM TEŽINOM DO ZDRAVLJA «VAGA», osnovana je u studenome 2006. godine.

CILJ/MISIJA

Pravilnom prehranom i tjelesnom aktivnošću te usvajanjem zdravog načina življenja postići optimalnu tjelesnu težinu s ciljem postizanja zadovoljavajućeg zdravstvenog stanja svakog pojedinca. Podizanjem svijesti šire populacije o utjecaju prehrane i fizičke aktivnosti, odnosno stila života, primjereno dobi, spolu i zdravstvenom stanju, na psiho-fizičko stanje svakog pojedinca, uz prevenciju prekomjerne težine te ukazivanje na bitne čimbenike rizika koji su povezani pojavom kroničnih nezaraznih bolesti koje ozbiljno ugrožavaju zdravlje i život čovjeka.

STRATEŠKI PRAVCI

1. PROMICANJE PRAVILNE PREHRANE I TJELESNE AKTIVNOSTI
2. PROMICANJE EKOLOŠKE PROIZVODNJE NAMIRNICA

Programske aktivnosti udruge:

- Osviješćivanje građana o utjecaju prehrane i fizičke aktivnosti na zdravlje
- Prevencija prekomjerne težine
- Ukazivanje na čimbenike rizika koji su povezani s pojavom kroničnih nezaraznih bolesti koje ugrožavaju život svakog pojedinca
- Poboljšanje tjelesnog, emocionalnog i mentalnog stanja članova
- Istraživanja o prehrambenim navikama u Osječko-baranjskoj županiji
- Edukacija o pravilnoj prehrani
- Multidisciplinarni pristup problematici
- Ekološko osviješćivanje članova
- Promicanje zdrave hrane i eko-proizvoda i eko proizvodnju
- Suradnja sa drugim sličnim udrugama, organizacijama te prehrambenim i farmaceutskim tvrtkama u RH i svijetu

Načini na koje udruga provodi aktivnosti :

- Savjetovanja za članove udruge (mjerjenja, vaganja, izračunavanje ITM-a i vođenje evidencija za svakog člana posebno)
- Organiziranje edukativnih predavanja i radionica o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti na kojima će sudjelovati vanjski suradnici (liječnici, nutricionisti i dr.stručnjaci)
- analiziranje i vođenje evidencije o rezultatima pri smanjivanju i povećanju tjelesne težine
- provođenje jednogodišnjeg istraživanja u suradnji s liječnicima te znanstvenicima s područja prehrane
- provođenje pilot-projekta na istraživanju o prehrambenim navikama učenika jedne Osječke osnovne škole u cilju dobivanja smjernica daljnjeg djelovanja udruge
- savjetovanje o pravilnoj prehrani u raznim institucijama (vrtići, škole, javne menze, učenički i studentski domovi, domovi umirovljenika, tvrtke)
- održavanje seminara s psiho-socijalnim pristupom problematici
- savjetovanje o pravilnom korištenju dodataka prehrani
- dodatna edukacija i usavršavanje članova stručnog vodstva s područja zdrave hrane
- nabavljanje stručne literature i vođenje stručne biblioteke i baze podataka u suradnji s drugim institucijama, te publikacija dobivenih podataka
- intelektualne usluge, pisanje projekata
- sudjelovanje na domaćim i međunarodnim skupovima, kongresima, seminarima, radionicama i predavanjima koji su u vezi s unapređenjem rada udruge

➤ **Ukupan prihod u 2010.g.: 29.338,75 +7.580 kn od članarina= ukupno 36.918,75 kn**

➤ **Što smo sve postigli u protekloj 2010 g. udruge "VAGA"**

- Udruga OPTIMALNOM TEŽINOM DO ZDRAVLJA "VAGA" iz Osijeka već četvrtu godinu za redom djeluje kao zdravstvena udruga na području Osječko-baranjske županije. Osim provođenja aktivnosti u sklopu projekata koje provodimo s ciljem prevencije kroničnih nezaraznih oboljenja, radimo i na edukaciji i osvješćivanju građana svih dobnih skupina, a posebice djece, kao i osoba srednje i starije životne dobi.

Projektom "**Ako ne reagiramo već DANAS-SUTRA će možda biti kasno**" koji se provodio na području Osijeka i prigradskog naselja Josipovac tijekom dvije godine, s uključenih ukupno šest osječkih OŠ (A.Mihanović, Josipovac, J.Truhelke, Lj.Gaj, Mladost i F.K.Frankopan), i preko 5000 djece i njihovih roditelja, anketirano je ukupno 1077 djece od prvog do četvrtog razreda, i ustanovljene su njihove prehrambene navike. Tim putem utvrđen je unos soli školske djece u dobi od 7 do 10 godina, i to putem pekarskih proizvoda.

Upravo stoga smo i predstavili naš rad na 34.stručnom skupu s međunarodnim djelovanjem Zdravstvena ekologija u praksi, koji se održao 21.-23.travnja 2010.g. u Zagrebu, gdje smo u suradnji s Zavodom za javno zdravstvo Osječko-baranjske županije utvrdili vrijednost soli u 42 pekarska proizvoda iz pekarnica s područja grada Osijeka, i na taj način, s obzirom na učestalost svakodnevne konzumacije pekarskih proizvoda pogotovo u sklopu mliječnih kuhinja osječkih OŠ, utvrdili kako 32% djece školske dobi svakodnevno konzumira neki pekarski proizvod, i time u organizam unosi 2 grama soli, od preporučenih 5 grama za njihovu dob (*UK Food Standards Agency; prihvaćeno od Svjetske zdravstvene organizacije-WHO*). Uzmemo li u obzir kako gotovo trećina djece školske dobi s područja grada Osijeka samo jednim međuobrokom sastavljenim od nekog pekarskog proizvoda zadovolji gotovo 50% dnevne potrebe za solju, jasno je kako je razloga za zabrinutost puno.

- Udruga VAGA sudjelovala je na 2.Kongresu preventivne medicine i unapređenja zdravlja s međunarodnim djelovanjem održanog od 13-16. listopada 2010.g. u Zagrebu, pod visokim pokroviteljstvom predsjednika RH prof. Ive Josipovića.

Putem poster prezentacije svrstana pod temu Javnozdravstvene intervencije te podtemu Kvaliteta života-Treća životna dob, predstavili smo pilot projekt putem kojeg smo utvrdili prehrambene navike te ITM (indeks tjelesne mase) umirovljenica s područja Osječko-baranjske županije i time procijenili utjecaj njihova socioekonomskog statusa na dobivene parametre.

Nakon provedenog cross-sectional istraživanja tijekom 2009.godine obuhvatili smo ukupno 88 umirovljenica s područja Osječko-baranjske županije kojima smo izmjerili sastav tijela pomoću kompjutorskog analizatora Tanita TBF300 i izračunali indeks tjelesne mase te prikupili potrebne podatke anonimnim anketnim upitnikom Time smo tvrdili učestalost prekomjerne tjelesne težine među populacijom nižeg socioekonomskog statusa i na taj način potvrdili kako i u Hrvatskoj postoji trend povezanosti siromaštva i učestalije pojave debljine zbog čega je potrebno usmjeriti preventivne javnozdravsvene akcije na ciljane podskupine stanovništva, poput umirovljenika nižeg socioekonomskog statusa.

- VAGA je u protekle dvije godine izmjerila pomoću kompjutorskog analizatora Tanita TBF 300 preko 350 osoba (% potkožnog masnog tkiva, % nemasne mase, % vode), ITM (indeks tjelesne mase), WHR (omjer bokova i struka), i to potpuno besplatno. Uz to, bilježile su se vrijednosti krvnog tlaka uz precizno praćenje rizičnih čimbenika i vođenja evidencije o pozitivnim promjenama koje su nastupile uslijed vježbanja i pravilnim načinom prehrane.

Time smo pridonijeli provođenju aktivnosti Nacionalne strategije RH o promicanju zdravog načina života i informiranju o pravilnoj prehrani, u sklopu Europskog akcijskog plana za hranu i prehranu WHO/FAO, potpisan prije nekoliko godina od strane Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi RH te Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo. Problem prekomjerne tjelesne težine prepoznat je kao najveći javnozdravstveni problem u većini europskih zemalja, pa tako i u Hrvatskoj, koja se nalazi visoko na ljestvici, kao peta država u Europi, po broju evidentiranih osoba s prekomjernom tjelesnom težinom/pretilošću.

Prekomjerna tjelesna težina povezana je s oko 300.000 smrti godišnje u zemljama EU i smatra se da je oko trećine svih kardiovaskularnih bolesti povezana upravo s nepravilnom prehranom (svaka druga smrt u svijetu uzrokovana je bolestima cirkulacijskog sustava), a oko 30-40% malignih oboljenja može se spriječiti promjenom načina prehrane kao i redovitom tjelesnom aktivnošću, odnosno postizanjem OPTIMALNE TJELESNE TEŽINE.

- U sklopu projekta “**Aktivnost + optimalna prehrana=prevencija**”, financiranog putem Jednokratne pomoći MZSS u 2010.g. otvorili smo savjetovalište “**Za zdravlje-VAGA**”, jedino takve vrste u gradu i okolici. Cilj projekta bio je unaprijediti kvalitetu života marginaliziranih skupina populacije, kao i prevenirati bolesti koje nastaju kao posljedica tjelesne neaktivnosti i neadekvatne prehrane. Rekreacijom Hodanje pomoću štapova, pružila se mogućnost svim zainteresiranim građanima za uključivanje u aktivan život na otvorenom, u prirodi. Ova vrsta rekreacije je besplatna i stoga vrlo

poželjna za osobe koje su u mirovini, slabije kupovne moći, ili su bolesni i stari. Odrađena su mjerenja na početku i na kraju projekta te su dobiveni rezultati poslužili za ukazivanje na pozitivne učinke na zdravlje korisnika projekta.

Savjetovaništa "Za zdravlje-VAGA", smješteno je u Vatrogasnoj ulici 118a, u sklopu kojeg se održavaju i rekreativne vježbe Zumba fitnessa, kao pomoć pri postizanju optimalne tjelesne težine i zadovoljavajućeg zdravstvenog stanja.

- Nabavili smo program Genesis za izradu individualnih jelovnika i izračun vrijednosti hranjivih tvari u pojedinim obrocima, a prilagođenim stanjima i potrebama organizma, bolestima te postizanju optimalne tjelesne težine.
- U sklopu programa osposobljavanja stručnih kadrova za voditelja sportsko-rekreativnih aktivnosti u organizaciji Hrvatske olimpijske akademije, Hrvatskog saveza sportske rekreacije i Gradskog saveza za sportsku rekreaciju "Sport za sve", Osijek, tajnica udruge VAGA Lidija Vurnek Pajc, i predsjednica Danijela Periš, uspješno su završile tečaj te time stekle zvanje Voditelj sportsko-rekreativnih aktivnosti.
- Danijela Periš je uz to završila i dvodnevni tečaj za instruktora Zumba fitnessa te time stekla certifikat zahvaljujući kojem provodi svakodnevne Zumba fitness vježbe u sklopu programskih aktivnosti udruge VAGA.
- U povodu obilježavanja Svjetskog dana zdravlja, pokrenut je projekt „Osijek –zdravi grad”, s ciljem promoviranja različitih aktivnosti namijenjenih svim dobnim skupinama. U suradnji s Gradskim savezom za sportsku rekreaciju "Sport za sve" i Upravnim odjelom za socijalnu skrb i zdravstvo Grada Osijeka, uključili smo se sa svojim programskim aktivnostima u svjetski projekt "**1000 gradova 1000 života**". Na taj se način željela podići svijest o zdravstvenim izazovima povezanim s urbanizacijom i potrebe za stavljanjem teme zdravlja u središte urbanog planiranja i aktivnosti različitih područja. U sklopu obilježavanja Svjetskog dana zdravlja održana je kratka prezentacija s temom "**Utjecaj načina življenja na organizam čovjeka**", gdje su uz besplatno predavanje nazočni građani mogli dobiti i svoju analizu sastava tijela uz izračunavanje rizičnih čimbenika te savjete o uravnoteženoj prehrani. Kao preventivna aktivnost, izmjerene su vrijednosti krvnog tlaka uz liječničke savjete stručne konzultantice doc.Maja Miškulin, dr.med., kao i savjete o prehrani vanjske suradnice Ivana Nemet, dipl.ing.prehr.tehn.,
- U sklopu obilježavanja Europskog dana pretilosti, održali smo besplatni kratki tečaj Nordijskog hodanja ili hodanja pomoću štapova, zajedno s vježbama za zagrijavanje, istezanje i pravilno disanje

na Stazi za nordijsko hodanje i trčanje, smještenoj na lijevoj obali Drave.

- U povodu otvorenja Savjetovišta "Za zdravlje-VAGA", udruga VAGA organizirala je Dan otvorenih vrata u sklopu kojeg su svi zainteresirani građani dobili besplatnu analizu sastava tijela kompjutorskim analizatorom Tanita TBF300 (% masti u tijelu, % vode, % nemasnog dijela), ITM, WHR, bazalni metabolizam (kcal). Nakon toga svi prisutni mogli su se uključiti Zumba party-u uz osvježanje i degustaciju malo-kalorijskih slanih i slatkih delicija.
- U sezoni 2010/11. nastavili smo s provođenjem rekreativnih vježbi prilagođenih osobama srednje i starije životne dobi, kao osobama s prekomjernom tjelesnom težinom/pretilošću u baletnoj dvorani Dječjeg kazališta u Donjem gradu, i to dva puta na tjedan, uz volontiranje voditeljice udruge Danijele Periš već treću godinu za redom.