

UDRUGA OPTIMALNOM TEŽINOM DO ZDRAVLJA «VAGA»  
E-MAIL: VAGA@VAGA-ZDRAVLJE.HR  
WWW.VAGA-ZDRAVLJE.HR  
WWW.FACEBOOK.COM/VAGA.ZDRAVLJE

vaga

GODIŠNJI IZVJEŠTAJ UDRUGE  
"VAGA"

**2014.god.**

## VIZIONARSTVO

### VIZIJA I MISIJA:

Promicanje zdravlja i zdravog stila života - pravilnu prehranu, redovitu tjelesnu aktivnost te usvajanje zdravog načina života uz postizanje optimalne tjelesne težine, u svrhu postizanja zadovoljavajućeg zdravstvenog stanja svakog pojedinca.

### PROGRAMSKE AKTIVNOSTI UDRUGE

- Osviješćivanje građana o utjecaju prehrane i tjelesne aktivnosti na zdravlje;
- Prevencija prekomjerne tjelesne težine;
- Ukazivanje na čimbenike rizika koji su povezani s pojavom raznih bolesti koje ugrožavaju život svakog pojedinca;
- Poboljšanje tjelesnog, emocionalnog i mentalnog stanja članova;
- Edukacija o pravilnoj prehrani;
- Multidisciplinarni pristup problematici;
- Psiho-edukativni pristup samoregulaciji s naglaskom na korekciju vlastitih prehrambenih navika;
- Ekološko osviješćivanje članova;
- Promicanje zdrave hrane i bio/eko-proizvoda i bio/eko proizvodnju;
- Suradnja s drugim sličnim udrugama, organizacijama te prehrambenim i farmaceutskim tvrtkama u RH i svijetu.

## Savjetovalište "Za zdravlje - VAGA"

Savjetovalište „Za zdravlje – VAGA“ osnovano 2010.g. uspješno nastavlja s radom i u 2014.godini. U sklopu Savjetovališta nudimo analizu sastava tijela pomoću kompjutorskog analizatora Tanita SC330 (koji mjeri kg tjelesne težine, ITM-indeks tjelesne mase, % potkožnog masnog tkiva, % nemasnog dijela, % vode u tijelu, WHR-omjer struka i bokova) uz pokazatelje zdravstvenih rizika, ukoliko su vrijednosti više od dopuštenih, te izradu jelovnika prilagođenih potrebama organizma i kalorijskoj vrijednosti bazalnog metabolizma kao i načinu življenja.

Uz to, možete provjeriti vrijednosti krvnog tlaka, GUK-a, kolesterola, triglicerida i laktata putem kapljične krvi kao pokazatelje metaboličkih poremećaja u organizmu.

Savjetovanje traje 1 sat (60 minuta) te tom prilikom od magistra nutricionizma dobivate osnovne savjete na koji način poboljšati način prehrane, ukoliko se preventivnim pregledom utvrde rizični čimbenici koji ozbiljno ugrožavaju zdravlje ili ukoliko je savjetovanje s ciljem izmjene prehrane s obzirom na određeno zdravstveno stanje, odnosno bolesti, koje ugrožava zdravlje i kvalitetu života (celijakija, giht, sindrom iritabilnog kolona, hipertireoza, hipotireoza, masna infiltracija jetre, itd.)

Osim toga, u sklopu Savjetovališta održava se i **Tečaj mršavljenja**.

Otkada smo se preselili na novu lokaciju proveli smo jedan grupni Tečaj mršavljenja s 5 polaznika, a nakon njega, od početka jeseni, konstantno provodimo Tečaj mršavljenja i dosada smo ukupno imali 6 polaznika. Polaznicima se pratila tjelesna masa i sastav tijela uz kontrolu krvnog tlaka, GUK-a, triglicerida i kolesterola u krvi. Svakom polazniku smo izradili i individualni jelovnik s izračunom kalorijskih i nutritivnih vrijednosti namirnica prema osobnim potrebama. U sklopu Tečaja održane su brojne edukacije o pravilnoj i uravnoteženoj prehrani i važnosti tjelesne aktivnosti za zdravlje i za postizanje optimalne tjelesne težine. Održali smo nekoliko Radionica zdravog kuhanja i na taj način pokazali svojim polaznicima kako se zdrava hrana može lako i brzo pripremiti i ono važnije da je jaaakooo ukusna! Polaznici su u sklopu Tečaja pohađali **ZUMBA® fitness program** u vodstvu licencirane trenerice Danijele Periš,

predsjednice udruge. Rezultati Tečaja su bili izvrsni jer osim što su polaznici u velikoj mjeri postigli zadane si ciljeve, promijenili su prehrambene navike i ostali tjelesno aktivni i po završetku Tečaja.

S ovom aktivnošću nastavljamo i u 2015.godini!

<http://www.vaga-zdravlje.hr/index.php/savjetovaliste/item/216-savjetovaliste-za-zdravlje-vaga-na-novoj-adresi-hrvatske-republike-19c>

<http://www.vaga-zdravlje.hr/index.php/savjetovaliste/item/314-savjetovaliste-za-zdravlje-vaga>

<http://www.vaga-zdravlje.hr/index.php/savjetovaliste/k2-items/smrsavite-zdravo>

### ZUMBA® fitness program s VAGOM (2014.)

ZUMBA® fitness rekreativni je program koji provodimo svakodnevno tijekom cijele godine. Osim samog vježbanja, putovali smo zajedno i družili se s ostalim Zumba® fanovima, sudjelovali na humanitarnim događanjima poput Zumbathon pomoću kojih se prikupljaju sredstva za pomoć bolesnim i ugroženim članovima zajednice.

Inače, ZUMBA® fitness program osmišljen je upravo za skidanje masnih naslaga nakupljenih na tvrdokornim mjestima. Pomoću redovitog vježbanja povećava se mišićna masa i smanjuje postotak masnog tkiva jer se potiče sagorijevanje masnih naslaga i time oblikuje tijelo.

Osim toga, Zumba glazba s elementima latino – američkih koraka pozitivno utječe na psihi i raspoloženje te se nakon vježbanja osjećate veselije i senzualnije, a uz to se povećava i kondicija. Svi koji su uključeni u rekreativni program Zumba fitnessa u VAGI imaju uključenu i besplatnu analizu sastava tijela pomoću medicinskog kompjuterskog analizatora kao i postavljanje ciljnih vrijednosti u trajanju od 12 tjedana. Na taj se način lako može pratiti promjena u tijelu prije, tijekom i nakon određenog vremena vježbanja.

U Savjetovalištu provodimo posebno prilagođeni ZUMBA® rekreativni program za početnike i za osobe starije životne dobi, odnosno žene „zlatne” dobi pod nazivom ZUMBA®Gold.

<http://www.vaga-zdravlje.hr/index.php/zumba/item/297-zumba-fitness-by-vaga-osijek>

<http://www.vaga-zdravlje.hr/index.php/zumba/item/285-zumba-gold>

## PROJEKTI

### "Zdravlje je IN (Z-IN II)" (2013./2014.)

Projekt "Zdravlje je IN" VAGA je provodila u šk.god.2013/14. u dvije srednje škole, u dvije županije, odnosno u Graditeljsko-geodetskoj školi u Osijeku i u Gimnaziji Vukovar te je njime obuhvaćeno oko 260 učenika u dobi od 15 do 19 godina.

Odrađena su antropometrijska mjerenja, utvrđeno je stanje uhranjenosti te uvid u prehrambene navike mladih koji su ujedno odslušali edukativna predavanja o tome zašto je važno jesti zdravo, koliko *junk-* i *fast- food* utječu na nastanak kroničnih nezaraznih oboljenja, zašto je važno jesti voće, povrće, mliječne proizvode i kvalitetno meso te koje su dobrobiti za zdravlje ukoliko ne pušimo ili prestanemo pušiti te smo vrlo oprezni s konzumacijom alkohola, a pod tim mislimo i na pivo. Projekt su sufinancirali Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta te Ministarstvo zdravlja.

U prvom polugodištu odabrana je *Graditeljsko-geodetska škola* u Osijeku te su odrađene brojne aktivnosti projekta, od antropometrijskih mjerenje učenika od 1- 4 razreda, edukacije roditelja i nastavnog osoblja, kao i preventivnih pregleda krvnog tlaka i GUK-a. Uz to, svi zainteresirani učenici imali su priliku besplatno vježbati **ZUMBA® fitness program** u sklopu školskih prostorija kao vid dodatne tjelesne aktivnosti neophodne toj populaciji.

U 2014. godini, u drugom polugodištu šk.god. 2013./14., nastavak projektnih aktivnosti odradili smo u *Gimnaziji Vukovar*, koja se nalazi na području od posebne državne skrbi. Time smo ostvarili cilj da obuhvatimo što veći broj srednjoškolaca. Njih 267 je antropometrijski izmjereno i educirano o važnosti pravilne prehrane. Prilikom edukacije o načelima uravnotežene prehrane, upozoravali smo na važnost "pametnog hranjenja" organizma kako bi se prevenirala kronična nezarazna oboljenja, poput dijabetesa tipa 2, ateroskleroze koja nastaje već u djetinjstvu te neke vrste raka i dr.

### Rezultati projekta

Osim antropometrijskih mjerenja učenika, učinjena je i procjena prehrambenih navika prije i poslije edukacije, na osnovu kojih su dobiveni i rezultati projekta Zdravlje je IN.

Rezultati projekta su pokazali:

- *Povećao se unos voća i povrća* - edukacijom se ukazalo na važnost pravila „5 na dan“ koji podrazumjeva unos 5 porcija raznolikog voća i/ili povrća na dan kako bi se ostvarila kemopreventivna uloga. Učenici su bitno popravili svoje prehrambene navike i na taj način povećali unos važnih nutrijenata, prehrambenih vlakana i fitokemikalija neophodnih za normalno funkcioniranje organizma i jačanje imuniteta te se povećao broj onih koji često (za 4,9%) i svaki dan (5,2%) unose barem dvije porcije voća, odnosno onih koji često (za 10,9%) i svaki dan (5,8%) unose barem dvije porcije povrća;
- *Smanjila se dnevna učestalost unosa slatkiša i grickalica* – smanjio se broj učenika koji konzumiraju slatkiše i grickalice više puta na dan;
- *Doručak je najvažniji obrok dana* – povećao se broj učenika koji imaju svakodnevnu naviku doručkovanja za 5,3%
- *Pekarski proizvodi* – istraživanje koje smo radili u suradnji s ZZJZ osječko-baranjske županije na 42 pekarska proizvoda pokazalo je da se u jednom pecivu prosječno nalazi 2 g soli, a dnevni unos soli iznosi 5 g te da čak 32% školske djece svakodnevno konzumira pekarske proizvode. Smanjenje svakodnevnog konzumiranja tih proizvoda itekako može prevenirati brojne poremećaje. Nakon edukacije, smanjio se broj učenika koji konzumiraju gotove pekarske proizvode kao oblik užine jedanput na dan za (4,1%) i više puta na dan (za 1,9%) .
- *Učestalost unosa fast food-a* – pizza, ćevapi, hamburgeri, sve je to hrana bogata praznim kalorijama, mastima, šećerima, a siromašna nutritivno vrijednim tvarima, vitaminima i mineralima. Ujedno je i ona na koju smo najviše upozoravali upravo zbog izravne korelacije s debljinom i razvojem sekundarnih nezaraznih bolesti. Nakon provedene edukacije se povećao broj učenika koji uopće ne konzumiraju *fast food* za 9,3%!
- *Što je zdrava prehrana?* – shvaćanje pojma zdrave prehrane je vrlo važno kada su u pitanju mladi i adolescenti koji su još uvijek u fazi rasta i razvoja. Nakon provedenih edukacija njih 8,3% više je odgovorilo na pitanje točno i potvrdilo da je zdrava prehrana ujedno i raznovrsna prehrana.

### ZAKLJUČAK:

*Ukupno gledano, rezultati ukazuju da, unatoč brojnim nepovoljnim utjecajima (npr. reklame koje reklamiraju zapravo nezdravu hranu kao preporučene namirnice za djecu), kontinuirana edukacija može dovesti do pozitivnih promjena prehrambenih navika kod dijela učenika.*

*Svakako je važno kroz buduće projekte te pozitivne promjene učvršćivati i proširivati na ostatak učenika i njihovih obitelji, poticanjem prihvaćanja načela zdrave prehrane kao uobičajene i poželjne učenicima i njihovim obiteljima, ne samo deklarativno već i na razini ponašanja.*

Po završetku projekta, učenicima koji su sudjelovali, udruga VAGA je podijelila bijele majice s natpisom imena projekta i donatorima koje će učenici moći koristiti i za tjelesnu nastavu.

<http://www.vaga-zdravlje.hr/index.php/projekti/item/302-promocija-projekta-zdravlje-je-in-ii>

### "Zdravlje je IN III (Z-IN III)" (2014./2015.)

Projekt „Zdravlje je IN II“ dobio je, poput svoga prethodnog projekta (Z-IN), svoj nastavak priče te se tako u drugom polugodištu šk.god.2014./15. provodi projekt „Zdravlje je IN III“, u partnerstvu Prehrambeno-tehnološkog fakulteta Osijek, Sveučilišta J. J. Strossmayera u Osijeku, i Trgovačke i komercijalne škole Davor Milas podružnice Dom učenika, financiran od Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta.

Obuhvatili smo učenike Trgovačke i komercijalne škole kao i učenike Doma učenika. Svoje aktivnosti antropometrijskih mjerenja, analize sastava tijela, edukacija te utvrđivanja stanja uhranjenosti odrađujemo u drugom polugodištu školske godine, odnosno u 2015. godini.

Edukativna predavanja za učenike će održati voditeljica projekta **Mihačić Maja, mag. nutricionizma** o mitovima u prehrani i **dr.sc. Zvonimir Tomac, prof. kineziologije** o važnosti tjelesne aktivnosti za zdravlje i opće stanje organizma.

Edukativna predavanja za roditelje održat će, uz voditeljicu projekta i predsjednicu udruge VAGA **univ.spec.techn.aliment Danijela Periš, mag.agr.** o načelima uravnotežene prehrane i zdravog načina života te o njihovoj važnosti za zdravlje i prevenciju kroničnih nezaraznih oboljenja. Roditeljima koji će se

dobrovoljno javiti ćemo napraviti preventivne preglede kontrolom krvnog tlaka i mjerenjem GUK-a, kolesterola i triglicerida u krvi.

**ZUMBA® fitness program** će se redovno održavati u prostoru Doma učenika pod voditeljstvom licencirane ZUMBA® fitness trenerice **Danijele Periš**.

<http://www.vaga-zdravlje.hr/index.php/projekti/item/331-zin-iii>

### „ elimo znati više“ (2014.)

Projekt je sufinanciran od strane Osječko-baranjske županije. Opći cilj projekta je bio informirati i educirati javnost (oko 10.000 potrošača) o štetnosti konzumiranja određenih proizvoda koji u velikim količinama ozbiljno ugrožavaju ljudsko zdravlje te umrežavanjem na relaciji lokalna zajednica-institucije-građani potaknuti provedbu sustava Od polja do stola kao učinkovito sredstvo za proizvodnju i distribuciju zdrave hrane.

Na taj način smo ojačali promicanje prava potrošača u dijelu koji se odnosi na sigurnost i kakvoću hrane i senzibilizirali javnost za potrebu usvajanja zdravih prehrambenih navika.

### „Znanjem do zdravlja“ (2014.)

Cilj projekta je bio prikupiti što više informacija kojima se može pomoći u unapređenju i edukaciji pacijenata o njihovim pravima i zaštiti istih, a u skladu sa Zakonom o zaštiti prava pacijenata. Projekt je sufinanciran od strane Grada Osijeka.

Projektom „Znanjem do zdravlja“ željeli smo razviti svijest građana o pravima koja imaju kao pacijenti odnosno približiti im problematiku zaštite prava pacijenata. Udruga VAGA je bila partner Povjerenstvu za zaštitu prava pacijenata u provođenju ovog projekta, jedinog takve vrste u Hrvatskoj, i svatko tko je želio mogao se obratiti nama sa pitanjima, sugestijama, ili pohvalama.

Postavili smo poštanske sandučice u zdravstvene ustanove na području Osječko-baranjske županije, u kojima smo prikupljali pitanja, sugestije ili pritužbe pacijenata s ciljem da Povjerenstvo dobije uvid u stvarne probleme koji se tiču pacijenata te o njima može izvijestiti zdravstvene ustanove, HZZO, Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi, Nacionalno povjerenstvo za promicanje i zaštitu prava



UDRUGA OPTIMALNOM TEŽINOM DO ZDRAVLJA «VAGA»

E-MAIL: VAGA@VAGA-ZDRAVLJE.HR

WWW.VAGA-ZDRAVLJE.HR

WWW.FACEBOOK.COM/VAGA.ZDRAVLJE

pacijenata RH, Liječničku komoru, i slično, i zatražiti pronalaženje optimalnog rješenja uvažavajući interese pacijenata.

Osim postavljenih sandučića izradili smo promotivni video koji educira pacijente o njihovim pravima te smo također izradili letke i podijelili ih po Domovima zdravlja diljem Osječko-baranjske županije.

<http://www.vaga-zdravlje.hr/index.php/pacijent/item/237-projekt-znanjem-do-zdravlja-povjerenstva-za-zastitu-prava-pacijenata-osjecko-baranjske-zupanije>

## OSTALE AKTIVNOSTI

Ciklus predavanja vezano uz pravilnu prehranu - HRANA KOJA PRI A  
(sije anj/velja a, 2014.)

Na samom početku godine krenuli smo sa ciklusom predavanja na temu pravilne prehrane. Predavanje "Što i kada jesti nakon blagdana" održali smo u prostorijama Ritam Pulsa u Osijeku, a tjedan dana nakon toga i u Našicama, a u organizaciji Gradskog društva Crvenog križa iz Našica. U ponedjeljak, 3.veljače održali smo dva predavanja i to u OŠ Ivana Brnjika Slovaka u Jelisavcu te srednjoj školi u Isidora Kršnjavoga Našicama. Cilj predavanja je osvijestiti građane o tome koliko smo sami odgovorni za svoje zdravlje i kvalitetu života i kako to zapravo ne predstavlja znatan problem. Rečeno im je koje izmjene u prehrani i vezani ouz tjelesnu aktivnost trebaju donijeti te kako si mogu poboljšati kvalitetu življenja.

<http://www.vaga-zdravlje.hr/index.php/savjetovaliste/item/299-ciklus-predavanja-vezano-uz-pravilnu-prehranu>

Prava potroša a u regiji jugoisto ne Europe i europske prakse (CRrSee)  
(travanj, 2014.)

U okviru programa Europe for Citizens 2007-2013. proveden je projekt pod nazivom „Prava potrošača u regiji jugoistočne Europe i europske prakse (CRrSee)“ koji je u sklopu svojih aktivnosti imao četiri okupljanja i druženja predstavnika organizacija za zaštitu potrošača iz četiriju europskih gradova: Tuzle, Osijeka, Pečuha i Novog Sada. Na organiziranim okupljanjima u kojima su sudjelovali i osobe iz javnog života pojedinih gradova, gradonačelnici, zamjenici gradonačelnika, predstavnici mjerodavnih institucija poput Agencije za hranu, Ministarstva i sl., bilo je govora o zaštiti prava potrošača te kršenju istih, o zajedničkim problemima potrošača i načinu smanjivanja tih problema u svakoj od četiriju država. Predsjednica VAGE, sveučilišna specijalistica za sigurnost i kvalitetu hrane, Danijela Periš, održala je prezentaciju o sigurnosti hrane i utjecaju hrane na ljudsko zdravlje.

<http://www.vaga-zdravlje.hr/index.php/projekti/item/312-prava-potrosaca-u-regiji-jugoistocne-europe-i-europske-prakse-crrsee>

### SVJETSKI DAN ZDRAVLJA (27.04.2014.)

Udruga VAGA se uključila u zdravstvene aktivnosti u sklopu obilježavanja Svjetskog dana zdravlja. Na Sajmu zdravlja u organizaciji Grada Osijek i u suradnji s Gradskim društvom Crvenog križa u Osijeku odradili smo 30-tak preventivnih pregleda zainteresiranih građana posjetitelja Sajma. Preventivni pregled se sastojao od analize sastava tijela medicinskim analizatorom Tanita SC330 i od savjetovanja vezano uz režim prehrane. Volonterke Gradskog društva Crvenog križa u Osijeku su mjerili tlak i glukozu u krvi.

<http://www.vaga-zdravlje.hr/index.php/savjetovaliste/item/301-svjetski-dan-zdravlja-2014-g>

### Predavanje „URAVNOTE ENO IVJETI“ (10.05.2014.)

Kao nastavak ciklusa predavanja o pravilnoj prehrani održanih u siječnju i veljači, udruga VAGA je u održala još jedno edukativno predavanje za sve zainteresirane građane u Našicama u organizaciji Gradskog društva Crvenog križa iz Našica. Predavanje je održala nutricionistica Savjetovališta „Za zdravlje - VAGA“. Predavanjem se naglasila važnost ravnoteže u svim aspektima čovjekova života, od prehrane i fizičke aktivnosti, pa sve do rješavanja problema u svakodnevnim životnim situacijama koje doprinose stresu, a tako i razvoju mnogih zdravstvenih stanja.

<http://www.nasice.com/vijesti/86-nasice2013/udruga2013/ustanove2013/crvenikriz2013/5543-na%C5%A1ice-najava-zdravstvena-tribina-i-aktualni-pregled.html>

### Sudjelovanje na sajmu Somidom EXPO (23. – 25.05.2014.)

U suradnji s Gradskim društvom Crvenog križa u Osijeku i Savjetovališta za prevenciju pretilosti, udruga VAGA je sudjelovala na osječkom sajmu SOMIDOM EXPO 2014. koji se održao u Sajamskom prostoru Pampas. Pod motom „Moje

zdravlje“ prezentirali smo besplatne usluge koje se inače nude u sklopu rada Savjetovališta pri GD CK Osijek svaki četvrtak od 13:00 do 15:00 sati, ali i u Savjetovalištu "Za zdravlje - VAGA", Hrvatske Republike 19C u centru Osijeka. Svi posjetitelji, ali i izlagači mogli su besplatno provjeriti stanje organizma medicinskim analizatorom, provjeriti šećer i krvni tlak. Tim putem odradili smo preventivne preglede i savjetovanja za 40-ak posjetitelja i zainteresiranih građana.

<http://www.vaga-zdravlje.hr/index.php/savjetovaliste/item/303-vaga-i-gd-ck-osijek-i-ove-godine-na-sajmu-somidom-expo-na-pampasu>

### iMOS – "Snaga sudjelovanja" (19.05.2014.)

U organizaciji Proni centra za socijalno podučavanje, Volonterskog centra Osijek i Info centra za mlade, na Trgu slobode održao se Sajam za mlade pod motom „Snaga sudjelovanja“ čijem se sudjelovanju pridružila i udruga VAGA. Svim posjetiteljima sajma smo prezentirali naše projekte, aktivnosti, rad našeg Savjetovališta „Za zdravlje - VAGA“. Također, svi koji su sudjelovali u nagradnoj igri bili su u mogućnosti dobiti usluge koje pruža udruga VAGA u sklopu Savjetovališta i to: pet poklon bonova u vrijednosti 50 kn za medicinsku analizu sastava tijela, provjeru krvnog tlaka te razine šećera (GUK-a) putem kapilarne krvi, 5 majica projekta "Zdravlje je IN II" te popust na mjesečnu članarinu popularnog rekreativnog programa ZUMBA® fitness-a, kojeg VAGA provodi već četiri godine na Uskim njivama.

<http://www.vaga-zdravlje.hr/index.php/savjetovaliste/item/305-imos-snaga-sudjelovanja-19-svibnja-2014-god-od-10-do-14-sati>

### Dani otvorenih vrata udruga (05. – 07.06.2014.)

U sklopu Savjetovališta "Za zdravlje - VAGA", udruga VAGA je sudjelovala u danima otvorenih vrata udruga u organizaciji ureda za udruge Vlade RH. Proveli smo preventivne aktivnosti mjerenja i analize sastava tijela pomoću kompjutorskog medicinskog analizatora Tanita SC 330, koji precizno mjeri i prikazuje u grafikonima u boji, u % i kg, potkožno masno tkivo, mišićnu masu,

predviđenu koštanu masu, količinu vode u tijelu, izračunava ITM (indeks tjelesne mase) i WHR (omjer struka i bokova) te vrijednost bazalnog metabolizma. Svaki posjetitelj će dobiti nutricionističko savjetovanje te savjetovanje o tjelesnoj aktivnosti primjereno spolu i dobi te besplatno mjerenje krvnog tlaka i GUK -a. Tom prigodom posjetilo nas je oko 33 građana kojima je učinjena analiza sastava tijela uz preventivne preglede te su savjetovani o načinu prehrane vezano uz izračunate čimbenike rizika za nastanak kroničnih nezaraznih oboljenja koja se povezuju s nepravilnom prehranom, tjelesnom neaktivnošću te prekomjernom tjelesnom masom i/ili pretilošću.

Cilj je događanja **građanima i široj javnosti približiti programe i projekte od interesa za opće dobro** koje provode udruge u Hrvatskoj (posebice financirane iz javnih izvora) organiziranjem različitih aktivnosti u prostorima udruga ili izvan njih, te otvaranjem vrata građanima u određenom danu ili danima.

<http://www.vaga-zdravlje.hr/index.php/savjetovaliste/item/306-vaga-i-dani-otvorenih-vrata-udruga-u-organizaciji-ureda-za-udruge-vlade-rh>

### Hrvatski olimpijski dan (10.09.2013.)

Dan osnivanja krovne sportske organizacije u Republici Hrvatskoj 10. rujan svake je godine povod proslave olimpizma i sporta kroz manifestaciju Hrvatskog olimpijskog odbora (HOO) pod nazivom Hrvatski olimpijski dan (HOD). Program obilježavanja manifestacije u Osijeku pod pokroviteljstvom Grada Osijeka, a u organizaciji Zajednice športskih udruga grada Osijeka i Gradskog saveza za sportsku rekreaciju „Sport za sve“ Osijek, održao se (u ubrzanom tempu zbog proloma oblaka) na Srednjoškolskom igralištu.

Udruga VAGA aktivno se uključila sa svojim članicama ZUMBA® fitnessa u obilježavanju Hrvatskog olimpijskog dana održanog na Srednjoškolskom igralištu u Osijeku.

### Zumba® Masterclass with ZJ™ Jelena Diklic (Croatia)

Zumba® Masterclass održao se u dvorani Obrtničke škole (Donji grad), a ovaj je bio poseban po tome što je bio pod vodstvom jedine Zumba® Jammer-ice za Hrvatsku, Jelene Diklić iz Zagreba.

Zajedno s 15-ak licenciranih Zumba instruktora iz Hrvatske zabavili smo naše zumbaše i sve one željne plesa najnovijim hitovima u Zumba® stilu i to u trajanju od dva sata. Ova vrsta Zumba® događaja je bila namijenjena svima, kako iskusnim vježbačima, djeci, mladima tako i onima koji se žele po prvi put okušati u popularnom rekreativnom programu Zumba® fitness, koji se u Osijeku provodi već više od četiri godine.

<http://www.vaga-zdravlje.hr/index.php/zumba/item/308-zumba-maserclass-with-zj-jelena-diklic-croatia>

### Zdravstveni program „10 dana do boljeg zdravlja“ (26. 9. – 4.10.2014.)

Udruga za prevenciju prekomjerne težine iz Zagreba održala je u Tomislavovom domu na Sljemenu zdravstveni program kojem se priključila i udruga VAGA. Licencirana instruktora Zumba® fitnessa, Danijela Periš, vodila je tri dana zaredom rekreativni program Zumba® fitnessa prilagođen osobama s prekomjernom težinom i/ili starije dobi za sve polaznike programa.

[https://www.facebook.com/vaga.zdravlje/timeline?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/vaga.zdravlje/timeline?ref=page_internal)  
[https://www.youtube.com/watch?v=UL\\_m6UYhAMw](https://www.youtube.com/watch?v=UL_m6UYhAMw)

### Sudjelovanje na me unarodnom skupu povodom obilje avanja SVJETSKOG DANA HRANE (15.10.2014.)

U organizaciji Hrvatske agencije za hranu (HAH) i Organizacije za hranu i poljoprivredu Ujedinjenih naroda (FAO), na Poljoprivrednom fakultetu, povodom obilježavanja Svjetskog dana hrane, održan je međunarodni skup „Kako smanjiti gubitke i bacanje hrane: od polja do stola“. Ovaj međunarodni skup je održan pod visokim pokroviteljstvom Predsjednika Republike Hrvatske, prof. dr. sc. Ive Josipovića te pokroviteljstvom Ministarstva poljoprivrede i Ministarstva zaštite okoliša i prirode. Geslo skupa bilo je „Neka svaki dan bude svjetski dan borbe protiv bacanja hrane“.

Udruga VAGA je sudjelovala na međunarodnom skupu kao suradnik u izradi predavanja „Potrošači: pasivni promatrači ili pokretači promjena?“ kojeg je održala Tanja Popović Filipović iz Saveza udruga za zaštitu potrošača Hrvatske. Na skupu je sudjelovalo oko 170 dionika u prehrambenom lancu „od polja do stola“, predstavnika nadležnih tijela, industrije, trgovine i svih drugih subjekata u poslovanju hranom, organizacija potrošača te znanstvene zajednice. Definirano

je kako je nužna suradnja svih dionika u sustavu, trajna edukacija potrošača te unapređenje praćenja i prikupljanja podataka o bacanju i gubitcima hrane, kako bi relevantne institucije mogle poduzeti što učinkovitije mjere za njihovo smanjivanje. Također je istaknuta i jedinstvena poruka: trebamo smanjiti bacanje hrane, a djelovati moramo odmah!

<http://www.hah.hr/odrzan-medunarodni-skup-kako-smanjiti-gubitke-i-bacanje-hrane-od-polja-do-stola/>

### Sudjelovanje na eko/zdravoj - edukacijskoj tribini „KAKO PREPOZNATI I OCIJENITI KVALITETU NAŠE PREHRANE“ (22.10.2014.)

Forum za zaštitu okoliša Gradske organizacije stranke Održivi razvoj Hrvatske u Osijeku organizirao je na Trgu Lava Mirskog javnu tribinu te je na sudjelovanje pozvao udrugu VAGA. Magistra nutricionizma iz udruge VAGA je održala predavanje pod nazivom *Prehranom do zdravlja*. Edukacijom se htjelo ukazati na probleme koje uzrokuje današnja prehrana, neispravan izbor namirnica koje uključujemo u našu svakodnevnu prehranu te se upozorilo na najčešće pogreške pri odabiru i pripremi namirnica.

<https://www.orah.hr/vijesti/najave/474-poziv-na-tribinu-kako-prepoznati-i-ocijeniti-kvalitetu-nase-prehrane.html>

### VJE BOM DO ZDRAVLJA (30.10.2014.)

Hrvatski Crveni križ Gradsko društvo Crvenog križa Osijek, udruga Optimalnom težinom do zdravlja VAGA Osijek, Medicinski fakultet Osijek i Upravni odjel za socijalnu skrb i zdravstvo Grada Osijeka organizirali su na osječkom Trgu Slobode manifestaciju „Vježbom do zdravlja“. Udruga VAGA, rekreativnim programom Zumba® fitnessa pod vodstvom licencirane instruktore, je animirala sve okupljene građane (kao i one koji su bili u prolazu). Svi nazočni su bili pozvani uključiti se u fitness koreografiju, a također i izmjeriti krvni tlak i šećer u krvi. Volonteri Gradskog društva Crvenog križa Osijek i članovi udruge VAGA su dijelili promotivne materijale (letke i brošure).

<https://www.youtube.com/watch?v=IO5RoKgDsQw>

<http://radio.hrt.hr/radio-osijek/clanak/vjezbom-do-zdravlja-i-protiv-pretilosti/73777/>

## RADIONICA KUHANJA (08.11.2014.)

Udruga VAGA je održala Radionicu zdravog kuhanja po prvi puta u novom prostoru Savjetovališta „Za zdravlje - VAGA“. Cilj radionice je bio podučiti sudionike o zdravom načinu pripreme hrane i pravilnom odabiru namirnica. Jelovnik se sastojao od sedam slijeda jela koje su nam pomogli pripremiti i zainteresirani polaznici Radionice. Pokazali smo kako se brzo, lako i jeftino pravi zdrav i ukusan obrok poput kruha koji je spreman za konzumaciju za samo 3 minute, te kako napraviti cjeloviti obrok, sa svim makronutrijentima, za samo dvadesetak minuta. Prateći pripremu namirnica i jela, iz prve ruke se ukazalo na najčešće pogreške kod tretiranja namirnica i pripreme obroka. Osim zainteresiranih građana koji su se prijavili na Radionicu, pravo sudjelovanja u sklopu Tečaja mršavljenja su imali njegovi polaznici. Kraj radionice je obilježilo zadovoljstvo i sitost polaznika zahvaljujući zdravo pripremljenim visokovrijednim obrocima.

<http://www.vaga-zdravlje.hr/index.php/savjetovaliste/radionice/item/313-odrzana-radionica-kuhanja-u-vagi>

## RADIONICA GRIC-GRIC (28.11.2014.)

U organizaciji Info centra za mlade, a u sklopu aktivnosti Koordinacije „Legiranje, a ne drogiranje“, povodom Mjeseca borbe protiv ovisnosti, održana je radionica na temu ovisnost o hrani. Udruga VAGA, u gostoprimstvu volonterki PRONI Centra/Info-centra za mlade Osijek, je upoznala osječke srednjoškolce kako prepoznati ovisnost o hrani te kako se protiv nje boriti. Mihačić Maja, nutricionistica Savjetovališta „Za zdravlje - VAGA“ je održala predavanje „Ovisnost o hrani“ u kojem je sa znanstvenog stajališta razjasnila kako pristupiti problematici ovisnosti o hrani, a posebno je razjasnila kako šećer utječe na naš mozak. Potom je sveučilišna specijalistica za sigurnost i kvalitetu hrane, Danijela Periš provela interaktivnu radionicu „Šušlave vrećice“ u kojoj je prezentirala i ukazala na razlike između junk food proizvoda i njihovih zdravijih alternativa. Također je objasnila kako čitati etikete prehrambenih proizvoda, odnosno deklaracije te na što treba obratiti pozornost pri odabiru i kupovini namirnica.



UDRUGA OPTIMALNOM TEŽINOM DO ZDRAVLJA «VAGA»  
E-MAIL: VAGA@VAGA-ZDRAVLJE.HR  
WWW.VAGA-ZDRAVLJE.HR  
WWW.FACEBOOK.COM/VAGA.ZDRAVLJE

<https://plus.google.com/+VAGAOsijek/posts/37ZSKSzkjuF?pid=6087457632808046546&oid=109016477395795091453>

<http://www.osijek-online.com/clanak/1004-00560-kako-prepoznati-zdravu-hranu.html>

*Osim navedenog, sudjelovali smo u brojnim radijskim i televizijskim emisijama (HRT-Radio Osijeka, HTV-studio Osijek, Osječka panorama- gost uživo, Osječka televizija-gost uživo, Osijek-danas, radio postaja i tiskovina, Slavonska televizija, Radio Đakovo-gost uživo, Radio Valpovo, brojni Internet portali, Osijek-online, Osijeka 031, t-portal i dr.),*

## SURADNJA S OSTALIM UDRUGAMA I ORGANIZACIJAMA

### Gradsko društvo Crvenog križa u Osijeku (2014.)

U prostorima Gradskog društva Crvenog križa u Osijeku jednom na tjedan održava se besplatno savjetovanje o načelima uravnotežene prehrane, tjelesnoj aktivnosti, vrše antropometrijska mjerenja i analiza sastava tijela medicinskim analizatorom Tanita SC 330 te kontroliraju bitni pokazatelji za nastanak metaboličkih poremećaja, krvni tlak te krvni šećer.

Cilj rada Savjetovališta za prevenciju pretilosti je informiranje i educiranje građana o poboljšanju vlastitog zdravstvenog stanja i prevencija kroničnih nezaraznih oboljenja.

### Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek (2014.)

Udruga VAGA je i ove godine partner sa Prehrambeno-tehnološkim fakultetom u Osijeku u sklopu projekta Zdravlje je IN III.

### Trgovačka u komercijalna škola Davor Milas, područna Dom učenika.

Novi partner u sklopu projekta Zdravlje je IN III.

*Osim navedenih, udruga VAGA surađuje i s mnogim drugim organizacijama čija je djelatnost vezana uz zdravstvo, promociju zdravog načina življenja i prevenciju te s medijima.*

UDRUGA OPTIMALNOM TEŽINOM DO ZDRAVLJA «VAGA»

E-MAIL: [VAGA@VAGA-ZDRAVLJE.HR](mailto:VAGA@VAGA-ZDRAVLJE.HR)

[WWW.VAGA-ZDRAVLJE.HR](http://WWW.VAGA-ZDRAVLJE.HR)

[WWW.FACEBOOK.COM/VAGA.ZDRAVLJE](https://WWW.FACEBOOK.COM/VAGA.ZDRAVLJE)