

EUROPSKI TJEDAN MOBILNOSTI  
16. – 22. RUJNA 2020.

Program događanja



Mobilnost  
s nultim emisijama  
za sve!



GRAD ZAGREB

[www.mobilityweek.eu](http://www.mobilityweek.eu)  
[www.zagreb.hr](http://www.zagreb.hr)  
#mobilityweek



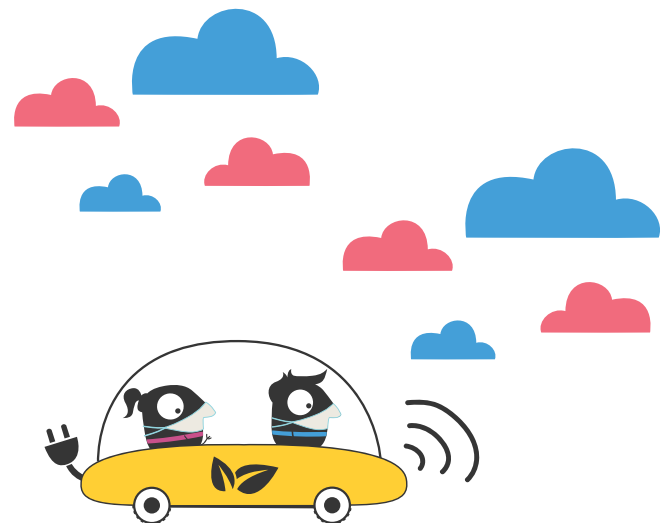
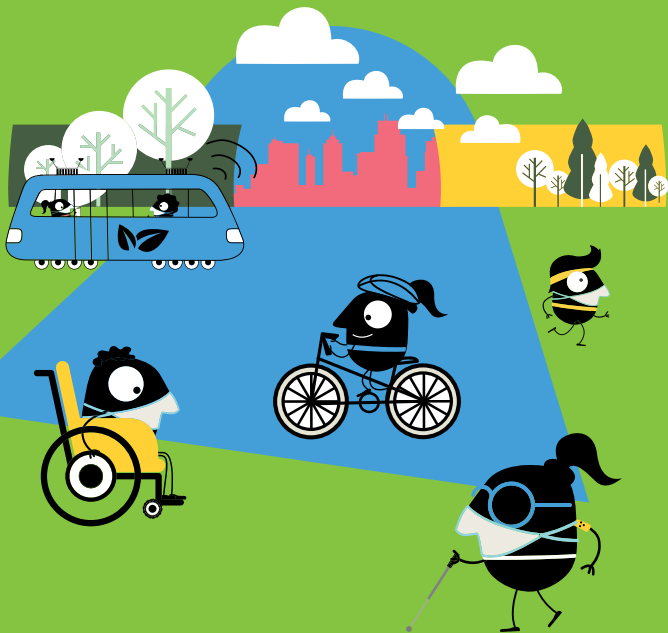


# EUROPSKI TJEDAN MOBILNOSTI

16. – 22. 9. 2020.

**„Mobilnost s nulnim  
emisijama za sve“**

*„Zero-emission  
mobility for all“*



## Mobilnost s nultim emisijama za sve

EUROPSKI TJEDAN MOBILNOSTI održava se svake godine od 16. do 22. rujna. Ova europska inicijativa potiče male i velike gradove na uvođenje i promicanje održivih prijevoznih sredstava i pozivanje ljudi da iskušaju alternative vožnje automobilom.

Na sudjelovanje u EUROPSKOM TJEDNU MOBILNOSTI pozvani su svi gradovi iz i izvan Europe.

Njihova online prijava bit će odobrena ako zadovoljavaju barem jedan od sljedećih kriterija:

- organizirali su aktivnosti u tjednu od 16.-22. rujna, uzimajući u obzir godišnju temu događanja;
- uveli su barem jednu novu trajnu mjeru kojom se pridonosi prelasku s osobnih automobila na održiva prijevozna sredstva. Mjere uvedene u posljednjih 12 mjeseci također su prihvatljive pod uvjetom da se mjere promiču u tjednu od 16.-22. rujna;
- obilježili su Dan bez automobila, poželjno 22. rujna, odvajanjem jednog ili više područja rezerviranog isključivo za pješake, bicikliste i javni prijevoz najmanje jedan cijeli dan (1 sat prije početka i 1 sat nakon završetka radnog vremena).

„Zlatni sudionici,“ mogu postati samo oni gradovi koji su zadovoljili sva tri gore navedena kriterija i oni se mogu natjecati za nagrade EUROPSKOG TJEDNA MOBILNOSTI.



Slogan ovogodišnjeg EUROPSKOG TJEDNA MOBILNOSTI „Mobilnost s nultim emisijama za sve“ („Zero-emission mobility for all“) odražava ambiciozan cilj ugljično-neutralnog kontinenta do 2050. godine, predstavljen u **Europskom zelenom planu**. Temom se također želi istaknuti važnost prijevoza s nultim emisijama i promicanje uključivog pristupa koji obuhvaća sve građane.

EUROPSKI TJEDAN MOBILNOSTI pruža idealnu priliku za prezentaciju održive mobilnosti lokalnim stanovnicima i objašnjenje izazova s kojima se gradovi suočavaju. Sudjelovanje u kampanji gradovima pruža priliku približiti građanima prednosti izbora ekološki prihvatljivijeg prijevoza kojim bi se ostvario napredak u smjeru što kvalitetnije mobilnosti u Europi.

Vrhunac tjedna je **Dan bez automobila** (22.9.), kad gradovi sudionici jedan dan određuju jedno ili niše područja namijenih isključivo pješacima, biciklistima i sredstvima javnog prijevoza.

**Grad Zagreb** je od 2001. uključen u obilježavanje Dana bez automobila, a devetnaestu godinu za redom organizira sedmodnevni program aktivnosti, zadovoljavajući kao ‘zlatni sudionik’ sva tri kriterija. S ponosom ističemo da je 2008. i 2011. uvršten među finaliste, dok je 2012. godine osvojio prvo mjesto i prestižnu nagradu **Mobility Award 2012**.

Koordinator programskih aktivnosti EUROPSKOG TJEDNA MOBILNOSTI je Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, a u njegovu obilježavanju sudjeluju i ostali gradski uredi, službe, ustanove i brojne udruge.





*Organizator: NEXTBIKE Sustav javnih bicikala, Ekoregija Velika Gorica i PROGLAS Agencija za tržišno komuniciranje.*

Nextbike osigurava besplatno korištenje javnih bicikala za sve punoljetne osobe koje nemaju vlastiti bicikl i djecu uz pratnju roditelja. Svi zainteresirani mogu se javiti na [info@nextbike.hr](mailto:info@nextbike.hr)

## VG ZG VG BICIKLIJADA

Program biciklijade:

- 🕒 **14:30 - 15:00 sati**
- 🌐 okupljanje biciklista iza Pučkog otvorenog učilišta Velika Gorica
- 🕒 **15:00 – 16:15 sati**
- 🌐 bicikliranje do Gornjeg grada (Strossmayerovog šetališta) u Zagrebu
- 🕒 **16:15 – 17:15 sati**
- 🌐 druženje sa Zagrepčanima uz svirku i šetnju Gornjim Gradom
- 🕒 **17:15 – 17:30 sati**
- 🌐 grupno slikanje na Gornjem gradu (Gradec plato)
- 🕒 **17:30 – 18:45 sati**
- 🌐 bicikliranje do Parka dr. Franje Tuđmana u Velikoj Gorici
- 🕒 **s početkom u 19:00 sati**
- Puhački orkestar DVD-a Velika Gorica
- Glazbeni band Cold Shower
- Dječji zbog Cvrkutavci
- Plesna skupina Walde





## 24 SATA BESPLATNOG KORIŠTENJA NEXTBIKE JAVNIH GRADSKIH BICIKALA

NEXTBIKE Sustav javnih bicikala će svim građanima Zagreba na 24 sata omogućiti besplatno korištenje usluge, te pružiti mogućnost upoznavanja praktičnosti kombiniranja javnih bicikala s ostalim prijevoznim sredstvima ili korištenja bicikla kao osnovnog prijevoznog sredstva za kretanje gradom s ciljem poticanja mobilnosti s nultom emisijom.

*Organizator: NEXTBIKE Sustav javnih bicikala*

## ETM U DOMU ZA STARIJE OSOBE TRNJE

🌐 Dom za starije Trnje, Poljička ulica 12

🕒 9:00 do 11:00 sati

– vježbe u parku Doma – sudjeluju teže pokretni korisnici (vježbe sa štapom, loptom, gumom i elastičnom trakom)

*Organizator: Dom za starije Trnje, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom*

## ETM U DOMU ZA STARIJE OSOBE DUBRAVA - ZAGREB

🌐 Dom za starije osobe Dubrava - Zagreb, Milovana Gavazzija 26

🕒 9:00 do 10:30 sati

Fizioterapeuti iz Doma za starije osobe Dubrava - Zagreb će za dvije grupe korisnika održati grupne vježbe.

*Organizator: Dom za starije osobe Dubrava - Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom*

## EDUKACIJA VOZAČA ZET-A O SPECIFIČNOSTIMA PRIJEVOZA OSOBA S INVALIDITETOM

🌐 Autobusni pogon Podsused, Samoborska 217,

🕒 09:00 sati

Edukacija vozača ZET-a o specifičnostima prijevoza osoba s invaliditetom (ulazak u vozilo, korištenje rampe, glasovne najave, komunikacija).

*Organizator: Zajednica saveza osoba s invaliditetom Hrvatske – SOIH u suradnji sa Savezom gluhih i nagluhih grada Zagreba, Udrugom slijepih Zagreb, Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara (HUPT) i Savezom udruga za autizam Hrvatske*

## LJETO NA BUNDEKU

🌐 SRC BUNDEK- zelena površina kod spasilačke službe

🕒 10:00 sati

FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM (55+)

Aerobni grupni program uz muziku srednjeg intenziteta, sa elementima pilatesa i korektivne gimnastike pretežno namijenjen razvoju i održavanju stabilnosti trupa i opće posture tijela.



Korisnici: svi građani bez obzira na dob i spol, pretežno osobe treće dobi.

Oprema: standardni rekviziti fitnes programa: bućice, elastične trake, male lopte, štapovi

*Organizator: Zagrebački savez sportske rekreacije 'Sport za sve'*

## ETM U DOMU ZA STARIJE OSOBE CENTAR

🌐 Dom za starije osobe Centar, Klaićeva 10

🕒 10:00 do 10:30 sati

grupne vježbe s fizioterapeutima, na balkonima i u parku za pokretne korisnike

*Organizator: Dom za starije osobe Centar, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom*

## RAFTING – BEZ TRAMVAJSKE KARTE U NOVI ZAGREB

🌐 Kajak kanu klub Zagreb, Savska 193

🕒 11:00 do 13:00 sati

Vožnja građana u raftu rijekom Savom od Jadranskog do Željezničkog mosta u trajanju 30 do 45 minuta. Po povratku na obalu svi sudionici raft vožnje mogu sudjelovati i na predavanju o zdravoj prehrani. Svi sudionici se moraju prijaviti dan ranije do 16:00 sati kako bi se pripremila sigurnosna i specifična oprema na e-mail: [tomislavcanoe@yahoo.com](mailto:tomislavcanoe@yahoo.com) i [filip.bolcevic@gmail.com](mailto:filip.bolcevic@gmail.com). Svi sudionici moraju imati sportsku opremu (majica, sportske hlače, natikače) i moraju doći u Kajak kanu klub Zagreb, Savska 193, 15 minuta prije početka raftinga radi presvlačenja i sigurnosnih uputa. Kajakaški savez Zagreba osigurat će potrebna plovila, sigurnosnu opremu, zaštitne maske i dezinfekcijska sredstva.

*Organizator: Kajakaški savez Zagreba*

## EDUKACIJA VOZAČA ZET-A O SPECIFIČNOSTIMA PRIJEVOZA OSOBA S INVALIDITETOM

🌐 Autobusni pogon Dubrava, Mandlova 5b

🕒 12:30 sati

Edukacija vozača ZET-a o specifičnostima prijevoza osoba s invaliditetom (ulazak u vozilo, korištenje rampe, glasovne najave, komunikacija).

*Organizator: Zajednica saveza osoba s invaliditetom Hrvatske – SOIH u suradnji sa Savezom gluhih i nagluhih grada Zagreba, Udrugom slijepih Zagreb, Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara (HUPT) i Savezom udruga za autizam Hrvatske*

## LJETO U MAKSIMIRU

🌐 glavna pozornica

🕒 18:00 do 19:00 sati

KOREKTIVNA GIMNASTIKA

FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM

*Organizator: Zagrebački savez sportske rekreacije 'Sport za sve'*

## SPORTSKO LJETO NA JARUNU

🌐 RŠC JARUN – Malo jezero – zelena površina uz sportske terene

🕒 19:00 sati

FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM

AEROBIC PROGRAMI – aerobni programi srednjeg do visokog intenziteta s ciljem povećanja aerobne izdržljivosti, redukcije potkožnog masnog tkiva ali i opće mišićne snage.

*Organizator: Zagrebački savez sportske rekreacije 'Sport za sve'*



## PREDAVANJE “PRESJEK PROMETNIH INTERVENCIJA U EU GRADOVIMA ZA VRIJEME PANDEMIJE KORONAVIRUSA”

🌐 Park Ribnjak (u slučaju kiše - Dom održive mobilnosti, Ribnjak ulica 3)

🕒 **19:00 sati**

Aktualna kriza izazvana pandemijom koronavirusa i zahtjev za ograničenjem fizičkih kontakata značajno su promijenili načine kretanja građana. Međutim, regulacija i prostorno oblikovanje prometnica nisu prilagođeni za te primjetne promjene u izboru prijevoznih sredstava. Da bi se održao preporučeni sigurnosni razmak prilikom kretanja, a istovremeno zadržala sigurnost u prometu, potrebna je nova privremena regulacija i preraspodjela prostora na gradskim prometnicama. Metropole europskih zemalja poput Francuske, Njemačke, Austrije, Belgije i Mađarske prepoznale su taj problem i implementirale privremena rješenja. Donosimo vam presjek prometnih intervencija u EU gradovima te primjere dobre prakse koji bi se mogli primijeniti u Zagrebu i Hrvatskoj. Predavač: Janko Večerina

*Organizator: Sindikat biciklista*



## DIJELJENJE NAVLAKA ZA SJEDALO BICIKLA PROGRAMA KREATIVNA EUROPA!

🌐 Ispred Umjetničkog Paviljona (Trg kralja Tomislava 22)

🕒 **07:30 do 08:30 sati**

Nema lošeg vremena, samo loše odjeće! Isto vrijedi i za sjedala naših bicikala. Pronađite nas kako u jutro 17. rujna na ulicama Zagreba dijelimo navlake za sjedala Programa Kreativna Europa!

Program Kreativna Europa (2014. – 2020.) je EU program čiji je osnovni cilj podržati razvoj europskog kulturnog, kreativnog i audiovizualnog sektora, što se provodi putem dva potprograma – MEDIA i Kultura. Mobilnost je jedan od glavnih prioriteta Programa Kreativna Europa čiji temelj predstavljaju četiri slobode kretanja: roba, usluga, kapitala i ljudi. Za kulturni i kreativni sektor mobilnost znači: mobilnost umjetnika i kulturnih profesionalaca, umrežavanje i suradnja, ali i mobilnost umjetničkih djela i umjetničkih kolekcija, međunarodni projekti, suradnje - produkcije i transnacionalna razmjena znanja, kao i pristup novim tržištima. Mobilnost potiče širenje svježih



ideja i vrijednosti, razumijevanje drugih kultura i tradicija, kao i međusobno učenje. Mobilnost poziva na prezentaciju vlastitog rada, eksperimentiranje, nadahnjuje, inspirira, poziva na suradnju i proširivanje profesionalne mreže. Upravo iz tog razloga Desk Kreativne Europe – potprograma Kultura, koji je ustrojen pri Ministarstvu kulture i medija, kreirao je navlake za biciklistička sjedala.

*Organizator: Desk Kreativne Europe pri Ministarstvu kulture i medija i Sindikat biciklista*

### ETM U DOMU ZA STARIJE PARK

🌐 Dom za starije osobe Park, na lokaciji Ivanićgradska 52

🕒 **od 08:45 do 10:00 sati**

Organizirane vježbe za korisnike doma uz glazbu na ljetnoj terasi, nakon toga edukacija i druženje.

🌐 Dom za starije osobe Park, na lokaciji Lašćinska cesta

🕒 **od 11:30 do 12:45 sati**

Grupne vježbe za korisnike doma na otvorenom, nakon toga edukacija i druženje.

*Organizator: Dom za starije osobe Park, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom*

### ETM U DOMU ZA STARIJE OSOBE TRNJE

🌐 Dom za starije Trnje, Poljička ulica 12

🕒 **9:00 do 11:00 sati**

- vježbe u parku Doma – sudjeluju pokretni i nepokretni korisnici (vježbe u paru sa različitim pomagalima)

*Organizator: Dom za starije Trnje, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom*



### ETM U DOMU ZA STARIJE OSOBE SV. JOSIP

🌐 Dom za starije osobe Sveti Josip

🕒 **9:30 do 11:00 sati**

Rekreativno jutro – uključujući korisnike Odjela za brigu i njegu o zdravlju, na šetnici doma provesti će se šetnja i jutarnja tjelovježba

*Organizator: Dom za starije osobe Sveti Josip, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom*

### ETM U DOMU ZA STARIJE OSOBE CENTAR

🌐 Dom za starije osobe Centar, Klaićeva 10

🕒 **10:00 do 12:00 sati**

Edukacija o upravljanju biciklima na tri kotača

*Organizator: Dom za starije osobe Centar, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom*

### ETM U DOMU ZA STARIJE OSOBE DUBRAVA - ZAGREB

🌐 Dom za starije osobe Dubrava - Zagreb, Milovana Gavazzija 26

🕒 **9:00 do 10:30 sati**

Šetnja korisnika doma parkom.

*Organizator: Dom za starije osobe Dubrava - Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom*

### HODANJEM DO ZDRAVLJA

🌐 Most slobode (južna strana Savskog nasipa, strana Bundek)

🕒 **u 10,00 sati**

U sklopu Nacionalnog programa „Živjeti zdravo“ Hrvatski zavod za javno zdravstvo je pokrenuo javnozdravstvenu akciju „Hodanjem do zdravlja“, prvenstveno kao





poziv svima koji su posljednjih godina tjelesno neaktivni da u svoj život uključe redovito hodanje i učine velik korak prema očuvanju i unaprjeđenju zdravlja. Hodanje je jeftina i široko pristupačna tjelesna aktivnost. Rijetko je povezana s ozljedama i mogu je prakticirati ljudi svih dobnih skupina, uključujući i one koji se nikada nisu bavili nekom tjelesnom aktivnošću.

Hodanje je jednostavno i ne zahtijeva posebne sposobnosti ni vještine. Jedino što si doista moramo priuštiti za hodanje je vrijeme. Nema prepreka, a ne bi trebalo biti ni razloga da se u svakodnevni život ne uključi više hodanja u prirodi i na svježem zraku i tako smanji rizik od razvoja bolesti i održi ili poboljša zdravstveno stanje.

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

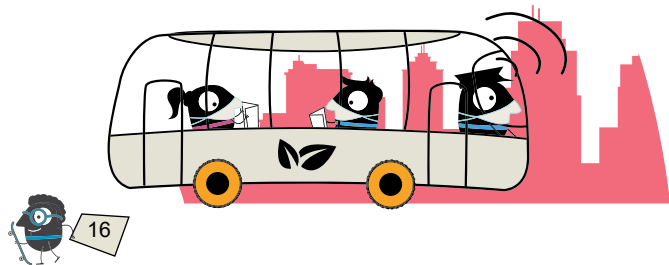
## MOBILNOST S NULTIM EMISIJAMA ZA SVE & BAJK PARK

🌐 Dom za starije osobe Peščenica, Donje Svetice 89

🕒 11:00 sati

Predavanje za djelatnike i korisnike doma. Predstavljanje vlastite inicijative "bajk Park" parkiralište za bicikle kao trajne mjere uvođenja i promicanja održivih prijevoznih sredstava.

*Organizator: Dom za starije osobe Peščenica, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom*



## SIGURNO KRETANJE SLIJEPIH I SLABOVIDNIH UZ SIGURNO BICIKLIRANJE

🌐 Park Stara Trešnjevka

🕒 11:00 do 13:00 sati

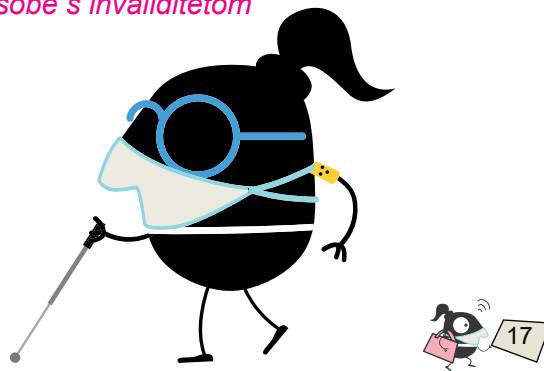
Ovogodišnji Europski tjedan mobilnosti bit će mjesto susreta slijepih i slabovidnih osoba s biciklistima. Ova aktivnost pod nazivom „Sigurno kretanje slijepih i slabovidnih uz sigurno bicikliranje“ provest će se u suradnji Grada Zagreba i njegovog dugogodišnjeg uspješnog partnera Udruge slijepih Zagreb.

Cilj aktivnosti je da se ove dvije populacije u opuštenoj atmosferi međusobno upoznaju i educiraju kako bi njihova interakcija u prometu bila što sigurnija. Slijepi i slabovidni približit će biciklistima sve izazove s kojima se svakodnevno susreću pri svom kretanju.

Također će ih upoznati s pravilima i tehnikama kretanja. Biciklisti će slijepima i slabovidnima opisati svoja iskustva iz zagrebačkog prometa. Na kraju je predviđena i zajednička vožnja na tandem biciklima.

Svi sudionici su dužni držati se mjera koje će tražiti organizator prema preporuci Stožera za civilnu zaštitu.

*Organizator: Udruga slijepih Zagreb, Gradski ured za gospodarstvo, energetiku i zaštitu okoliša, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom*



## KRETANJEM DO ZDRAVLJA

🌐 OŠ Tin Ujević, Zagreb

Svakodnevni užurbani način života dovodi do porasta broja alergičara, poglavito kod djece. Važnost edukacije kod najmlađe populacije osnova je prevencije. Upoznavanje djece sa osnovnim pojmovima onečišćenja okoliša, alergije, zaštite prirode...

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



## ETM U DOMU ZA STARIJE OSOBE TRNJE

🌐 Dom za starije Trnje, Poljička ulica 12

🕒 9:00 do 11:00 sati

– vježbe u parku Doma – za pokretne korisnike (šah, kuglanje, stolni tenis)

*Organizator: Dom za starije Trnje, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom*

## ETM U DOMU ZA STARIJE OSOBE DUBRAVA - ZAGREB

🌐 Dom za starije osobe Dubrava - Zagreb, Milovana Gavazzija 26

🕒 9:00 do 10:30 sati

Fizioterapeuti iz Doma za starije osobe Dubrava - Zagreb će za dvije grupe korisnika održati grupne vježbe.

*Organizator: Dom za starije osobe Dubrava - Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom*

## “KAKO PRAVILNO KORAČATI”

🌐 Park Maksimir – mala pozornica

🕒 9:00 do 12:00 sati

Naučimo pravilno koračati kako bismo izbjegli ozljede i padove te maksimalno iskoristili benefite hodanja. Posjetit ćemo 5 maksimirskih jezera uz laganu šetnju s naglaskom na pravilno koračanje, pravilnu posturu tijela i pravilno disanje.

🌐 Udruga invalida rada Zagreba, Nova cesta 86

Edukativno predavanje “Kako pravilno koračati” obzirom na situaciju s pandemijom bit će snimljeno te dostupno od utorka, 15.09.2020. na sljedećim adresama:

Web: [www.uir-zagreb.hr](http://www.uir-zagreb.hr)

Facebook: <http://fb.me/uirzagreba1966>

Instagram: <https://www.instagram.com/uirzagreba>

YouTube: <http://tinyurl.com/uirzagreba>

*Organizator: Udruga invalida rada Zagreba*

## PREZENTACIJA ULOGE PASA POMAGAČA U NEOVISNOSTI I MOBILNOSTI OSOBA S INVALIDITETOM

🌐 Centar za rehabilitaciju SILVER, Štefanovec ul. 34

🕒 9:00 do 10:00 sati

Prezentacija uloge pasa pomagača u neovisnosti i mobilnosti osoba s invaliditetom za djecu iz DV Bukovac, putem aplikacije Zoom.

*Organizator: Centar za rehabilitaciju SILVER, Graski ured za obrazovanje, Graski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, DV Bukovac*

## “TRI KRUGA OKO BUNDEKA”

 Bundek

 od 9,30 do 11,00 sati

Šetnja korisnika Programa Gerontološki centar i korisnika trajnog smještaja oko jezera Bundek

*Organizator: Dom za starije osobe Sveta Ana Zagreb, Graski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom*

## ETM U DOMU ZA STARIJE OSOBE SV. JOSIP

 Dom za starije osobe Sveti Josip

 9:30 do 11:00 sati

Krug za zdravlje – šetnja korisnika Stambenog odjela oko kvarta Doma uz nordijske štapove

*Organizator: Dom za starije osobe Sveti Josip, Graski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom*

## RADIONICA “STRATEŠKO RAZVOJNO PLANIRANJE I ODRŽIVA MOBILNOST”

 ZgForum, Gajeva 27

 10:00 do 13:00 sati

Svrha radionice je prezentacija aktivnosti koje se provode u Gradu Zagrebu koje se tiču održive mobilnosti sa naglaskom na ovogodišnju temu Europskog tjedna mobilnosti „Mobilnost s nultim emisijama za sve“



*Organizator: Grad Zagreb, Graski ured za strategijsko planiranje i razvoj Grada*

## LJETO NA BUNDEKU

 SRC BUNDEK- zelena površina kod spasilačke službe

 10:00 sati

FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM (55+)


Aerobni grupni program uz muziku srednjeg intenziteta, sa elementima pilatesa i korektivne gimnastike pretežno namijenjen razvoju i održavanju stabilnosti trupa i opće posture tijela.

Korisnici: svi građani bez obzira na dob i spol, pretežno osobe treće dobi.

Oprema: standardni rekviziti fitnes programa: bučice, elastične trake, male lopte, štapovi

*Organizator: Zagrebački savez sportske rekreacije ‘Sport za sve’*

## ETM U DOMU ZA STARIJE OSOBE CENTAR

 Dom za starije osobe Centar, Klaićeva 10

 10:00 do 10:30

Grupne vježbe s fizioterapeutima, na balkonima i u parku za pokretne korisnike

 11:00 do 11:30

Grupne vježbe s fizioterapeutima, na balkonima i u parku za polupokretne korisnike

*Organizator: Dom za starije osobe Centar, Graski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom*

## RAFTING – BEZ TRAMVAJSKE KARTE U NOVI ZAGREB

 Kajak kanu klub Zagreb, Savska 193

 11:00 do 13:00 sati

Vožnja građana u raftu rijekom Savom od Jadranskog do Željezničkog mosta u trajanju



30 do 45 minuta. Po povratku na obalu svi sudionici raft vožnje mogu sudjelovati i na predavanju o zdravoj prehrani.

Svi sudionici se moraju prijaviti dan ranije do 16:00 sati kako bi se pripremila sigurnosna i specifična oprema na e-mail: [tomislavcanoe@yahoo.com](mailto:tomislavcanoe@yahoo.com) i [filip.bolcevic@gmail.com](mailto:filip.bolcevic@gmail.com). Svi sudionici moraju imati sportsku opremu (majica, sportske hlače, natikače) i moraju doći u Kajak kanu klub Zagreb, Savska 193, 15 minuta prije početka raftinga radi presvlačenja i sigurnosnih uputa.

Kajakaški savez Zagreba osigurat će potrebna plovila, sigurnosnu opremu, zaštitne maske i dezinfekcijska sredstva.

*Organizator: Kajakaški savez Zagreba*

## LJETO U MAKSIMIRU

🌐 glavna pozornica

🕒 18:00 do 19:00 sati

KOREKTIVNA GIMNASTIKA

FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM

*Organizator: Zagrebački savez sportske rekreacije 'Sport za sve'*

## SPORTSKO LJETO NA JARUNU

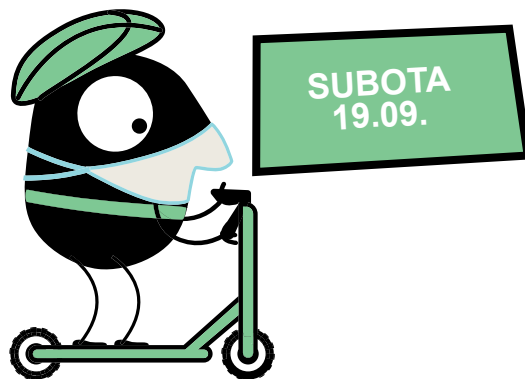
🌐 RŠC JARUN – Malo jezero – zelena površina uz sportske terene

🕒 19:00 sati

FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM

AEROBIC PROGRAMI – aerobni programi srednjeg do visokog intenziteta s ciljem povećanja aerobne izdržljivosti, redukcije potkožnog masnog tkiva ali i opće mišićne snage.

*Organizator: Zagrebački savez sportske rekreacije 'Sport za sve'*



## BICIKLIJADA "BICIKLOM DO ZDRAVLJA 2020"

🌐 BundeK

🕒 8:00 sati

Cilj projekta je promicanje bicikla i bicikliranja kao sredstva za postizanje zdravlja i zdravog načina života te turistička promocija grada Zagreba i grada Svete Nedjelje.

Biciklijada kreće s parka BundeK Savskim nasipom sve do Podsusedskog mosta te se nastavlja Samoborskom cestom do Svete Nedelje gdje je i cilj biciklijade. Cijelim putem vozit će se u pratnji vodiča, a prilikom dolaska na Samoborsku cestu pa do cilja u Svetoj Nedjelji biciklijada će imati pratnju policije kako bi se osigurala maksimalna sigurnost svih sudionika. Kotizacija se ne naplaćuje.

Program:

🌐 8:00 - Okupljanje na BundeKu

🕒 8:00 do 10:00 sati - Besplatni

edukativni program:

- Zagrijavanje i vježbe educiranih trenera
- Edukacija o prehrani specijaliziranih nutricionista

- Mjerenje tlaka
- Prezentacije aktivnosti prevencije bolesti i ozlijeda
- Mobilni biciklistički servis

### 🕒 10:00 sati – START biciklijade Bundek

Do 12:00 – CILJ planirani dolazak - Sveta Nedjelja

### 🕒 12:00 do 17:00 sati

Besplatni edukativni program

Fizioterapijske vježbe vrhunskih stručnjaka  
Edukacijske radionice za zdrav način života  
Prezentacije bicikala i biciklističke opreme  
Prezentacije turističkih biciklističkih ruta i aktivnosti

### 🕒 12:00 do 17:00 sati

Zabava sudionika i gostiju

*Organizator: Udruga Biciklom do zdravlja u suradnji s Nastavnim zavodom za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ – Služba za javno zdravstvo, Domom zdravlja Zagreb – Zapad te Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Daruvarske toplice*

## KRETANJEM DO ZDRAVLJA

NORDIJSKO HODANJE / TOTAL BODY WORKOUT

🌐 RŠC JARUN – ulaz Ulica H. sokola

🌐 SRC BUNDEK – glavna pozornica

🌐 Park MAKSIMIR – glavni ulaz

### 🕒 9:00 do 11:00 sati

NORDIJSKO HODANJE noviji je oblik tjelesne aktivnosti pogodan u rekreativnim programima svih dobnih kategorija. Za razliku od normalna hodanja, kod kojeg je gornji dio tijela relativno pasivan, nordijsko mnogo više aktivira mišiće leđa, ramena i ruku.

To je zapravo hodanje pri kojem se koriste specifično dizajnirani štapovi. Može se provoditi na većini terena, a u kombinaciji s

prirodom i svježim zrakom izuzetno pogoduje našem zdravlju, te preporučamo ovu aktivnost u prevenciji srčano žilnih bolesti, šećerne bolesti, te u prevenciji i redukciji prekomjerne tjelesne težine.

TOTAL BODY WORKOUT programi uključuju vježbe za cijelo tijelo s posebnom pažnjom na posturu i stabilnost trupa, optimalizacija volumena i intenziteta opterećenja s obzirom na korisnike, generalno male pauze između vježbi i setova, neuroaktivacija pokreta, potprogrami zagrijavanja i istezanja muskulature.

Info: [www.sportzasve-zagreb.hr](http://www.sportzasve-zagreb.hr)

Facebook: Sportzasve-Zagreb

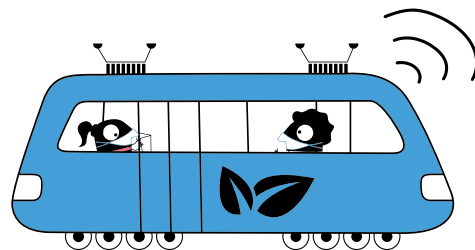
*Organizator: Zagrebački savez sportske rekreacije 'Sport za sve'*

## FAMILY DAY – DAN ZAJEDNIŠTVA, EDUKACIJA I DRUŽENJA S PRIJATELJIMA I OBITELJI UZ DOBRU ZABAVU I RELAKSACIJU

🌐 Zrinjevac

### 🕒 10:00 do 14:00 sati

U sklopu Family daya održat će se zanimljiv edukativni program posvećen Europskom tjednu mobilnosti, radi unapređenja kvalitete života građana grada Zagreba u urbanoj sredini.



Kako Europski tjedan mobilnosti potiče male i velike gradove na uvođenje i promicanje održivih prijevoznih sredstava te ih motivira na vježbanje i kretanje, cilj Family daya je povezati obitelj te im pružiti ideje i savjete, kao i motivaciju za što kvalitetnije druženje u prirodi. Jer, super je kretati se, baviti se sportom i živjeti zdravo, imati odgovornost prema vlastitom tijelu, dobrom zdravlju i pravilnoj prehrani, kao i brinuti se o planeti Zemlji.

Na Zrinjevcu smo za vas pripremili: Family & Art kornere; koncerte, plesni program i predstava za djecu; zabavne edukativne radionice i sportske aktivnosti za djecu i roditelje.

*Organizator: Gradski ured za gospodarstvo, energetiku i zaštitu okoliša, Adria Media Zagreb d.o.o., Sensa magazin*

### “ŠKOLA BICIKLIRANJA 18+”

🌐 Poligon autoškole “Klindić” na Prisavlju kod “Kockice”

🕒 11,00 do 13,00 sati

TEORETSKI i PRAKTIČNI DIO

Stanje sigurnosti biciklističkog prometa/ biciklista

Osnove pružanja prve pomoći

Poznavanje prometnih propisa – propisan i siguran način sudjelovanja u prometu

O Nextbike sustavu javnih bicikala

Trening sigurne vožnje – poligon

Svi zainteresirani za sudjelovanje mogu se prijaviti na [dliscin@gmail.com](mailto:dliscin@gmail.com)

*Organizatori: Udruga Sigurnost u prometu, NEXTBIKE Sustav javnih bicikala i AŠ “KLINDIĆ”.*



### VIKENDOM NA MEDVEDNICU

🌐 Mikulići (Talani), predzadnja autobusna stanica linije 127

🕒 9:00 sati

Vikendom na Medvednicu je projekt koji svaki drugi vikend vodi građane grada Zagreba na planinarske izlete po Medvednici. Glavni cilj projekta je osvještavanje građana grada Zagreba o postojanju planine Medvednice koja se nalazi u neposrednoj blizini grada i koja predstavlja idealan poligon za sportsko-rekreativne aktivnosti, a koju trenutno građani jako malo koriste.

Ruta izleta: Mikulići (Talani) – planinarska staza 9 – planinarska staza 1 – PD Grafičar (pauza za ručak) – planinarska staza 1 – planinarska staza 9 – Mikulići (Talani)

*Organizatori: Društvo športske organizacije „Aktivan život“, Zaklada „Hrvatska kuća srca“*

## RAFTING – BEZ TRAMVAJSKE KARTE U NOVI ZAGREB

🌐 Kajak kanu klub Zagreb, Savska 193

🕒 11:00 do 13:00 sati

Vožnja građana u raftu rijekom Savom od Jadranskog do Željezničkog mosta u trajanju 30 do 45 minuta. Po povratku na obalu svi sudionici raft vožnje mogu sudjelovati i na predavanju o zdravoj prehrani. Svi sudionici se moraju prijaviti dan ranije do 16:00 sati kako bi se pripremila sigurnosna i specifična oprema na e-mail: [tomislavcanoe@yahoo.com](mailto:tomislavcanoe@yahoo.com) i [filip.bolcevic@gmail.com](mailto:filip.bolcevic@gmail.com). Svi sudionici moraju imati sportsku opremu (majica, sportske hlače, natikače) i moraju doći u Kajak kanu klub Zagreb, Savska 193, 15 minuta prije početka raftinga radi presvlačenja i sigurnosnih uputa. Kajakaški savez Zagreba osigurat će potrebna plovila, sigurnosnu opremu, zaštitne maske i dezinfekcijska sredstva.

*Organizator: Kajakaški savez Zagreba*

## MiniPEDALAFEST

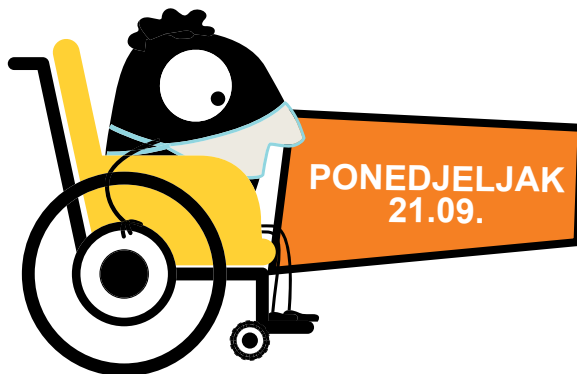
🌐 Park Ribnjak (u slučaju kiše - Dom održive mobilnosti, Ribnjak ulica 3)

🕒 19:30 sati

Prikazivanje biciklističkih dokumentaraca na ciklokinu, kinu upogonjenom okretanjem pedala

Za program pratite Facebook profil i web stranicu Sindikata biciklista.

*Organizator: Sindikat biciklista, u suradnji s ambasadama u Zagrebu i Gradskim uredom za kulturu Grada Zagreba*



## ETM U DOMU ZA STARIJE OSOBE TRNJE

🌐 Dom za starije Trnje, Poljička ulica 12

🕒 9:00 do 11:00 sati

– vježbe u parku Doma – vježbe u pokretu hodajući i stojeći

*Organizator: Dom za starije Trnje, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom*

## ETM U DOMU ZA STARIJE OSOBE TREŠNJEVKA ZAGREB

🌐 park Doma, Trg Slavoljuba Penkale 1

🕒 u 10:00 sati

Dom za starije osobe Trešnjevka Zagreb tradicionalno će obilježiti ETM i Svjetski dan Alzheimerove bolesti u parku Doma na obje lokacije.

10:00 do 10:05 – pozdravni govor

10:05 do 10:20 – vježbe sa fizioterapeutima

10:20 do 10:30 – nastup pjevačke grupe „Slatke trešnje“

10:30 do 11:00 – boćanje, viseća kuglana, pikado, ubacivanje lopte u koš, nabacivanje kolutova.

11:00 do 11:15 – „Šetnja sjećanja“ povodom Svjetskog dana Alzheimerove bolesti

11:15 do 11:30 - druženje

🌐 Podružnica Drenovačka 30

🕒 10:00 sati

10:00 do 10:05 – pozdravni govor

10:05 do 10:10 – nastup pjevačke grupe  
„Drenovčanke“

10:20 do 11:00 – prezentacija vježbi s  
fizioterapeutima na  
vježbalištu

11:00 do 11:15 - „Šetnja sjećanja“ povodom  
Svjetskog dana Alzheimerove  
bolesti

11:15 do 12:00 - druženje

## ETM U DOMU ZA STARIJE OSOBE CENTAR

🌐 Dom za starije osobe Centar, Klaićeva  
10

🕒 10:00 do 10:30 sati

grupne vježbe s fizioterapeutima, na  
balkonima i u parku za pokretne korisnike

🕒 11:00 do 11:30 sati

grupne vježbe s fizioterapeutima, na  
balkonima i u parku za polupokretne korisnike

*Organizator: Dom za starije osobe Centar,  
Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s  
invaliditetom*

## LJETO NA BUNDEKU

🌐 SRC BUNDEK- zelena površina kod  
spasilačke službe

🕒 10:00 sati

FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM  
(55+)

Aerobni grupni program uz muziku srednjeg  
intenziteta, sa elementima pilatesa i  
korektivne gimnastike pretežno namijenjen  
razvoju i održavanju stabilnosti trupa i opće  
posture tijela.

Korisnici: svi građani bez obzira na dob i  
spol, pretežno osobe treće dobi.

Oprema: standardni rekviziti fitnes programa:  
bučice, elastične trake, male lopte, štapovi

*Organizator: Zagrebački savez sportske  
rekreacije 'Sport za sve'*

## “ZLATNE GODINE”

🌐 Hrvatski autoklub, Avenija Dubrovnik 44

🕒 10:00 do 11:15 sati

Povodom Europskog tjedna mobilnosti  
Hrvatski autoklub će u suradnji s Gradom  
Zagrebom, Ministarstvom unutarnjih poslova  
i Maticom umirovljenika Hrvatske promovirati  
Projekt „Zlatne godine“ s ciljem povećanja  
sigurnosti i mobilnosti u prometu osoba  
starije životne dobi.

*Organizator: Hrvatski autoklub*

## LJETO U MAKSIMIRU

🌐 glavna pozornica

🕒 18:00 do 19:00 sati

KOREKTIVNA GIMNASTIKA  
FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM

*Organizator: Zagrebački savez sportske  
rekreacije 'Sport za sve'*

## DIJELJENJE SVJETALA BICIKLISTIMA I BICIKLISTICA U SKLOPU PROJEKTA “ODRŽIVA SIGURNOST NEMOTORIZIRANOG PROMETA U URBANIM SREDINAMA”

🌐 Bike totem (brojač bicikala) na  
Vukovarskoj ulici kod Gradskog  
poglavarstva

🕒 18:00 do 20:00 sati

Nema izgovora za nenošenje svjetala na  
biciklu. Jeftina su i lako dostupna, a uvelike  
utječu na sigurnost u prometu te ih nosimo  
kako bi bili vidljivi drugim sudionicima u  
prometu. Zakonska obaveza su upaljeno  
prednje bijelo i stražnje crveno svjetlo noću



i u uvjetima smanjene vidljivosti. Stižu nam jesen i kraći dani - osvijetlimo se!

Pronađite nas kako jedno popodne od 16. do 22. rujna na ulicama Zagreba dijelimo svjetla za bicikl! Projekt "Održiva sigurnost nemotoriziranog prometa u urbanim sredinama" provode ODRAZ - Održivi razvoj zajednice, Fakultet prometnih znanosti i Sindikat biciklista, u sklopu Švicarsko-hrvatskog programa suradnje.

*Organizator: Sindikat biciklista*

## SPORTSKO LJETO NA JARUNU

🌐 RŠC JARUN – Malo jezero – zelena površina uz sportske terene

🕒 19:00 sati

FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM  
AEROBIC PROGRAMI – aerobni programi srednjeg do visokog intenziteta s ciljem povećanja aerobne izdržljivosti, redukcije potkožnog masnog tkiva ali i opće mišićne snage.

*Organizator: Zagrebački savez sportske rekreacije 'Sport za sve'*



## DAN BEZ AUTOMOBILA

🕒 8:00 do 20:00 sati

Tradicionalno svake godine 22. 9., na Dan bez automobila, zatvara se promet u središnjoj zoni Grada Zagreba omeđenoj ulicama: Trg bana J. Jelačića – Jurišićeva – Palmotićeva – Boškovićeva – Andrije Hebranga – Gundulićeva – Illica – Mesnička – Demetrova – Ilirski trg – Radićeva – Trg bana J. Jelačića, osim za interventna vozila (Hitna pomoć, vatrogasci, policija), komunalna vozila, vozila osoba s invaliditetom koja imaju prebivalište u navedenoj zoni, vozila JGP i taxi.

*Organizator: Gradski ured za prostorno uređenje, izgradnju grada, graditeljstvo, komunalne poslove i promet*

## ETM – KAKO TI MOGU POMOĆI?

🌐 Osnovna škola Luka Sesvete, Ul. Otona Ivekovića 16

🕒 9:00 do 10:00 sati

Učenici će se upoznati s određenim vrstama teškoća u razvoju i invaliditeta kao i poteškoćama u kretanju s kojima se susreću djeca s teškoćama u razvoju i osobe s

invaliditetom u svakodnevnom životu, koja pomagala koriste i mogućnostima prilagodbe u okolini (razredu, školi, kod kuće).

Kroz navedene edukativne sadržaje kod učenika se potiče razvoj empatije, uči se uspostavljanje primjerene komunikacije i načina pristupanja i pomoći, te se na taj način utječe na formiranje pozitivnih stavova prema djeci s teškoćama u razvoju i osobama s invaliditetom.

U konačnici cilj je stvaranje obrazovanijeg i senzibilnijeg društva u kojem će uspješno odrastati djeca s teškoćama u razvoju kao budući aktivni i ravnopravni članovi zajednice uz podršku. Presentacija će se održati pomoću aplikacije Zoom u skladu s trenutnom epidemiološkom situacijom i preporukama Nacionalnog stožera civilne zaštite.

Edukacija je sastavni dio Anti-stigma programa „Prihvaćamo različitost“ Službe za javno zdravstvo Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ koji se provodi u suradnji s Gradskim uredom za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom.

Program je fokusiran na uklanjanje stereotipa o oštećenju djece s teškoćama u razvoju i osoba s invaliditetom kao mogućem uzroku nasilja nad njima, te borba protiv njihova stigmatiziranja i diskriminacije.

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



## ETM U DOMU ZA STARIJE OSOBE TRNJE

Dom za starije Trnje, Poljička ulica 12

9:00 do 11:00 sati

– vježbe u parku Doma – za pokretne korisnike – poligon/natjecateljske igre (plahta-lopta, štapovi- krugovi, voda. Boca/kanta, „slalom“, loptica-žlica, loptica- čašavoda)

*Organizator: Dom za starije Trnje, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom*

## EUROPSKI DAN BEZ AUTOMOBILA – „STAVI PRAVU STVAR NA PRAVO MJESTO“

Trg kralja Tomislava

10:00 do 12:00 sati

Projekt „Stavi pravu stvar na pravo mjesto“ usmjeren je na edukaciju, informiranje i povećanje svijesti građana na području Grada Zagreba o odgovornom postupanju s otpadom i njihovoj ulozi u cjelovitom sustavu gospodarenja otpadom pri čemu se poseban naglasak stavlja na sprječavanje nastanka otpada, povećanje odvojenog prikupljanja otpada, kućnog kompostiranja i ponovne uporabe.

Ciljevi su edukacija i informiranje građana o odgovornom postupanju s otpadom te povećanje svijesti o potrebi osobnog doprinosa građana Grada Zagreba i njihove uloge u cijelom sustavu gospodarenja otpada s naglaskom na sprečavanje nastanka otpada, povećanje odvojenog prikupljanja otpada, kućnog kompostiranja i ponovne uporabe.

Aktivaciju građana radimo kroz razne aktivnosti: kolo sreće, kutak za najmlađe, bubble football, a edukaciju najmlađih provodimo kroz edukativno – zabavni



program o razvrstavanju u ZGOGOSE, spremnike za odvajanje otpada u obliku životinja.

*Organizator: Grad Zagreb*

## RAFTING – BEZ TRAMVAJSKE KARTE U NOVI ZAGREB

🌐 Kajak kanu klub Zagreb, Savska 193

🕒 11:00 do 13:00 sati

Vožnja građana u raftu rijekom Savom od Jadranskog do Željezničkog mosta u trajanju 30 do 45 minuta. Po povratku na obalu svi sudionici raft vožnje mogu sudjelovati i na predavanju o zdravoj prehrani.

Svi sudionici se moraju prijaviti dan ranije do 16:00 sati kako bi se pripremila sigurnosna i specifična oprema na e-mail: [tomislavcanoe@yahoo.com](mailto:tomislavcanoe@yahoo.com) i [filip.bolcevic@gmail.com](mailto:filip.bolcevic@gmail.com). Svi sudionici moraju imati sportsku opremu (majica, sportske hlače, natikače) i moraju doći u Kajak kanu klub Zagreb, Savska 193, 15 minuta prije početka raftinga radi presvlačenja i sigurnosnih uputa

Kajakaški savez Zagreba osigurat će potrebna plovila, sigurnosnu opremu, zaštitne maske i dezinfekcijska sredstva.

*Organizator: Kajakaški savez Zagreba*

## ETM U DOMU ZA STARIJE OSOBE CENTAR

🌐 Dom za starije osobe Centar, Klaićeva 10

🕒 11:00 do 12:30 sati

VESELA STAZA (park)

Stručno vođena animacija korisnika na kružnoj, ciljano oslikanoj stazi u domskom parku.

Na stazi se različitim bojama iscrtavaju pravci i oblici staze. Njima se navodi šetače

da mijenjaju smjer kretanja, drže propisani razmak, te ih se na zabavan način potiče na kretanje, prevladavanje zadataka i postizanje cilja. Cilj aktivnosti je zabava, vježbanje koordinacije pokreta, međusobno druženje i prihvaćanje različitosti.

*Organizator: Dom za starije osobe Centar, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom*

## EDUKACIJA VOZAČA ZET-A O SPECIFIČNOSTIMA PRIJEVOZA OSOBA S INVALIDITETOM

🌐 Tramvajski pogon Trešnjevka, Ozaljska 105,

🕒 12:00 sati

Edukacija vozača ZET-a o specifičnostima prijevoza osoba s invaliditetom (ulazak u vozilo, korištenje rampe, glasovne najave, komunikacija).

*Organizator: Zajednica saveza osoba s invaliditetom Hrvatske – SOIH u suradnji sa Savezom gluhih i nagluhih grada Zagreba, Udrugom slijepih Zagreb, Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara (HUPT) i Savezom udruga za autizam Hrvatske*

## ZAGREBAČKA ŽBICA

🌐 Zrinjevac

🕒 18:00 sati - početak vožnje

zagrebačkim ulicama

Zagrebačka Žbica je tradicionalna vožnja biciklima zagrebačkim ulicama s ciljem promicanja tolerancije i prometne kulture među svim sudionicima u prometu. Okupljanje građana je na Zrinjevcu kod paviljona. Vožnja će se odvijati u redovnom režimu prometa uz policijsku pratnju na biciklima.

Po prvi puta ove godine zbog pandemije COVID-19 potrebne su prijave na Žbicu jer je broj sudionika ograničen. Svi sudionici su dužni držati se mjera koje će tražiti organizator. Sudionici voze na vlastitu odgovornost.

Dužina vožnje je 7 km. Prva Žbica vožena je na Dan bez automobila 2000. godine i mnogobrojna djeca su odrasla u odgovorne vozače bicikala. Link za prijavu:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeyHKG7Ao1SihfLh69pfmnTSgpgMY14F0qtLG9J37X-AZmvJg/viewform>

NEXTBIKE Sustav javnih bicikala osigurava besplatno korištenje gradskih bicikala za sve punoljetne osobe koje nemaju vlastiti bicikl i djecu uz pratnju roditelja. Svi zainteresirani mogu se javiti na [info@nextbike.hr](mailto:info@nextbike.hr)

*Organizator: Gradski ured za gospodarstvo, energetiku i zaštitu okoliša; Moj bicikl; Biciklistički klub Opušteno, Biciklistički klub Ciklus i Pedicab Zagreb*

### MiniPEDALAFEST

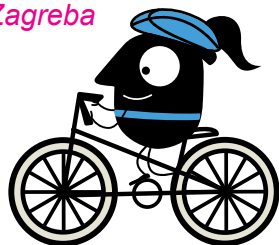
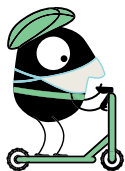
🌐 Park Ribnjak (u slučaju kiše - Dom održive mobilnosti, Ribnjak ulica 3)

🕒 19:30 sati

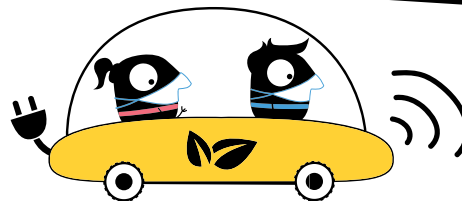
Prikazivanje biciklističkih dokumentaraca na ciklokinu, kinu upogonjenom okretanjem pedala

Za program pratite Facebook profil i web stranicu Sindikata biciklista.

*Organizator: Sindikat biciklista, u suradnji s ambasadama u Zagrebu i Gradskim uredom za kulturu Grada Zagreba*



## OSTALE AKTIVNOSTI I INFORMACIJE



### POJAČANA KONTROLA KORIŠTENJA PARKIRNIH MJESTA REZERVIRANIH ZA OSOBE S INVALIDITETOM

🕒 16. - 22. rujna 2020., svaki dan od 8:00 do 20:00 sati

Policijski službenici PU zagrebačke u suradnji sa „Zagrebparkingom“ će svakodnevno provoditi akcije pojačane kontrole korištenja parkirnih mjesta rezerviranih za osobe s invaliditetom (korisnika znaka pristupačnosti).

*Organizator: Služba za sigurnost cestovnog prometa, PUZ*

### BICIKLOM U VLAK!

Besplatan prijevoz bicikala u svim vlakovima u kojima je omogućen prijevoz bicikala na području Republike Hrvatske, 16.-22.9.2020.

*Organizator: HŽ putnički prijevoz i Sindikat biciklista*

### HŽ PUTNIČKI PRIJEVOZ

Aktivnosti koje će HŽ putnički prijevoz organizirati tijekom Europskog tjedna mobilnosti od 16. do 22. rujna:

- Besplatan prijevoz bicikala u svim vlakovima u kojima je omogućen prijevoz bicikala na području Republike Hrvatske



- Besplatan prijevoz djece od 6 do 12 godina u svim vlakovima u Republici Hrvatskoj.

Ovom aktivnošću cilj nam je educirati djecu da od najranije dobi koriste željeznički prijevoz koji je jedan od ekološki najprihvatljivijih oblika prijevoza.

*Organizator: HŽ putnički prijevoz*

## ETM U DJEČJIM VRTIĆIMA GRADA ZAGREBA

S obzirom na situaciju uzrokovanu virusom SARS-CoC-2 ovogodišnji Europski tjedan mobilnosti obilježiti će se i u 60 gradskih dječjih vrtića.

Dječji vrtići prilikom provođenja ovogodišnjih aktivnosti pridržavaju se epidemioloških mjera i preporuka Nacionalnog stožera civilne zaštite, što znači da će se same aktivnosti provoditi unutar dječjeg vrtića (i njihovog igrališta) i to unutar same odgojne skupine u kojoj borave ista djeca i njihovi matični odgojitelji.

Sve dobne skupine djece aktivno će sudjelovati u aktivnostima vezanim uz 2 glavna tematska područja:

### Odgoj i obrazovanje djece za prometnu kulturu i sigurnost djece u prometu „Mala škola za pješake“

- **Ciljevi:** edukacija djece sa svrhom kontinuiranog stjecanja prometnog znanja i vještina, značenja prometne kulture, prometnih pravila i propisa, prednosti ekološko prihvatljivih oblika prijevoza, uloga pješaka i biciklista i drugo u prometu, važnost kretanja, značaj, prevencija i otklanjanje onečišćenja posebno u velikim gradovima.
- **Aspekti:** održivi promet – alternativna



sredstva kretanja koja ne zagađuju okoliš (bicikl, javni prijevoz)

- **Bitne zadaće:** a) upoznati promet u svom naselju (gradu) s posebnim naglaskom na tramvaj kao osobitost našeg grada, osvijestiti utjecaj prometa na zagađenje zraka te načine smanjenja zagađenja zraka smanjivanjem prometala i korištenjem alternativnih prijevoznih sredstava, b) promoviranje pješaćenja i bicikliranja, c) upoznati djecu s osnovnim pravilima za njihovu sigurnost u prometu
- **Problemska pitanja:** dijete sudionik u prometu – pješak, putnik, vozač: opasnosti i mjere zaštite (ponašanja koja ugrožavaju i koja štite sigurnost djece u prometu)
- **Aktivnosti:** U spontanim igrama razumijevanje uloge sudionika u prometu; razne igre sa vozilima; prepoznavanje boja, osnovnih oblika kod prijevoznih sredstava, razgovor i izrada plakata: vozila koja zagađuju i koja ne zagađuju zrak, kreativne radionice, izrada grupnih pravila za sigurnost djece u prometu, kviz znanja za djecu starijeg uzrasta, kreativno izražavanje kroz likovni izričaj, izrada letaka, plakata i sl.
- **Obilježavanje „Dana bez automobila“** na način da odgojitelji i djeca potiču roditelje/skrbnike da ih dovedu u vrtić bez automobila ili da dođu po njih pješice.

### Odgoj i obrazovanje djece za okoliš i održivi razvoj „od percepcije do akcije“ - čistoća zraka

- **Ciljevi:** Edukacija djece sa svrhom kontinuiranog stjecanja znanja i vještina o važnosti zraka. Osvijestiti značenje zraka



za život svih bića, pravo na čist zrak, probleme vezane uz zagađenje zraka i mogućnosti očuvanja čistoće zraka

• **Problemska pitanja:** što uništava, a što obnavlja čist zrak, kako automobili onečišćuju zrak

• **Aktivnosti:** vođeni razgovori uz slikovni materijal (fotografije, slikovnice, edukativne video materijali) s djecom važnosti ozonskog omotača i uzročnicima štetnog djelovanja na čistoću zraka, istraživačke aktivnosti i eksperimenti o važnosti zraka, kisika u atmosferi

• **Kreativne radionice na temu:** Moja kuća i Vrtić pun cvijeća, Bicikl, romobil i koturaljke – zdrava prijevozna sredstva, Kretanje i vježbanje na otvorenom – put do zdravlja

• **Tjelesne aktivnosti na dvorištu vrtića:** „Volim se gibat... gibat“

Pisani materijali – zajednički dječji plakati i pisma za ljepši i čisti planet, izrada plakata „Što čuva, a što zagađuje zrak“

• **„Cvijet za čist zrak“** - sadnja jesenskog cvijeća u cvjetne posude i gredice, uređenje kamenjara, vrta ljekovitog bilja, jesenski radovi u povrtnjaku

• **Vikend - zadaća za obitelj** (19.-20. 9. 2020.): potaknuti roditelje da vikend s djecom provedu u organiziranim aktivnostima na zraku (pješačenje, vožnja biciklom, planinarenje, izlet u prirodu, igra u parku i sl.), aktivnosti fotografirati, opisati, nacrtati (izraditi plakat s djecom) i u ponedjeljak 21. 9. 2020. donijeti u vrtić gdje će djeca predstaviti svoje plakate

**Organizator:** Gradski ured za obrazovanje u suradnji s dječjim vrtićima Grada Zagreba



Gradski ured za socijalnu zaštitu  
i osobe s invaliditetom

Zagreb, Trg Stjepana Radića 1  
Tel. 01/6101-251

[www.zagreb.hr](http://www.zagreb.hr)

