



**LOKACIJA ODRŽAVANJA :**  
Prva gimnazija Varaždin – Zelendvor – Prva gimnazija  
Varaždin

10:30 – 11:00

**Registracija sudionika – Biciklijada PGV**

11:00 - 11:05

**Start – u pratnji MUP-a**

12:30 – 13:00

- Dolazak biciklima  
Zelendvor
- Mjerenje tlaka i šećera u krvi ZZJZ varaždinske županije
- OSVJEŽENJE / sokovi, voda, voće ZZJZ varaždinske županije

13:00 – 14:30

**Odmor uz ručak –  
Edukacija sudionika**

*Uloga tjelovježbe u očuvanju  
zdravlja i prevenciji bolesti*

mr. Irena Stipešević Rakamarić , dr. med.  
spec. javnog zdravstva, subspec. iz  
alkoholizma i drugih ovisnosti, ZZJZ VŽ,  
voditeljica projekta CARDIAB PROTECT

*Uloga pravilne prehrane u  
očuvanju zdravlja i prevenciji  
bolesti*

Karmen Kokot , dipl. ing. preh.techn. univ.  
Spec.nutr. , vanjski suradnik ZZJZ VŽ

*Diskusija / Okrugli stol*

Kineziolog/ nastavnik tjelesne kulture 1.  
gimnazije Varaždin, psiholog/ pedagog 1.  
Gimnazije VŽ; predstavnici ZZJZ  
Varaždinske županije , Karmen Kokot –  
nutricionistica

*Radionica o regulaciji šećera  
kroz prehranu i fizičku aktivnost*

Karmen Kokot , dipl. ing. preh.techn. univ.  
Spec.nutr. , vanjski suradnik ZZJZ VŽ

14:30

*Demonstracija pravilne tehnike  
nordijskog hodanja  
Sigurno u prometu – preventivne  
aktivnosti*

Tim javnog zdravstva ZZJZ VŽ  
DSR Strmec  
Davor Bezak – MUP Varaždin

15:00 – 17:00

**Sportsko rekreativne aktivnosti u  
parku Restorana Zelendvor  
(Seoske igre – bacanje kamena s  
ramena, spojene noge, utrka u  
vrećama, povlačenje konopa,  
vožnja tački)  
Proglašenje pobjednika**

Prva gimnazija Varaždin

17:00

**Okupljanje i organizirani  
povratak prema  
Varaždinu**

Pratnja MUP-a

