



EUROPSKI TJEDAN KRETANJA (16.-22.09.2013.) U GRADU PULI



15.09. - nedjelja - pješačenje i vježbe u prirodi, Verudela, 08:00h

Ovogodišnji Tjedan kretanja započinje u suradnji sa udrugom „KRUPP“ koja organizira pješačenje stazom br. 3 "KOZA" - VERUDELA dužine 6,5 km. Polazak u 8 sati u ulici Veruda ispod Doma umirovljenika "A.Štiglić"

Link : <http://www.krupp.hr/>



16.9. – ponedjeljak - Službeno otvaranje Europskog tjedna kretanja, Mornarički park, 11:00h

Službeno otvaranje Europskog tjedna kretanja održati će se u Mornaričkom parku uz nazočnost djece iz Dnevnog centara za rehabilitaciju Veruda.

Radi poboljšanja slike zdravlja, kvalitete zraka, smanjenja buke i općenito ugodnijeg življenja na području grada, tijekom trajanja Tjedna kretanja, nastavit će se s već tradicionalnom «Obnovom zelenog fonda» grada Pule, a koja će započeti sadnjom stabala u Mornaričkom parku.

Link : <http://www.pulainfo.hr/hr/kamo-ici/pulski-parkovi/35/mornaricki-park/376/>



16-20.9. –ponedjeljak – petak - Edukativni posjeti Šijanskoj šumi

U suradnji s JU «Natura Histrica» tijekom Europskog tjedna kretanja planirani su posjeti Šijanskoj šumi, za organizirane skupine djece osnovnih škola.

Djelatnici Nature Histrice bit će na raspolaganju tijekom jutarnjih sati (9 – 15h), kada će biti organizirana i edukativna predavanja pod stručnim vodstvom djelatnika na temu orijentacije u prirodi i snalaženja u prostoru, a kroz izviđačke vještine i igru. Predavanja će se održavati za grupe do 30 djece, a uz prethodnu najavu na broj 099/822-77-43 – Josip Percan (nadzornik).

Link : <http://www.natura-histrica.hr/>



16.-20.9. –ponedjeljak – petak - Pulapromet - akcija poticanja korištenja javnog gradskog prijevoza, organizirani prijevoz djece na edukativne posjete Šijanskoj šumi

Svakoga dana tijekom trajanja manifestacije javni gradski prijevoznik «Pulapromet» besplatno će redovnim linijama prevoziti organizirane skupine predškolske i školske djece do Šijanske šume, gdje će djelatnici JU „Natura Histrica“ vršiti edukaciju.

Link : <http://www.pulapromet.hr/>



16.-21.09. –ponedjeljak – subota - Izlaganje električnih bicikala – Svera d.o.o., Uljanik TESU elektronika - Trg Portarata 09:00 – 18:00

Tijekom cijelog tjedna, izlaganjem, prezentacijom i besplatnim probnim vožnjama na električnim biciklima, građanima se pruža prilika da bicikl usvoje kao svakodnevno prijevozno sredstvo.

Link : <http://www.ute.hr/> , <http://www.svera.hr/>



16.09.-22.09. –ponedjeljak – nedjelja - vožnja panoramskim autobusom Pula City Tour, polazak ispred Arene svaki puni sat, cijena karte 40kn i vrijedi 24h na 7 stajališta, besplatno za djecu do 12god.; besplatne karte za odrasle mogu se osvojiti u radijskim emisijama.

PULA CITY TOUR je izvrsna prilika za zanimljiv i ugodan obilazak kulturno povijesnih spomenika, turističkih atrakcija i ljepota grada Pule vozeći se panoramskim autobusom. Turistički razgled organiziran je prema „hop on hop off“ principu, odnosno s

jednom kupljenom kartom moguće je koristiti uslugu na način da se može sići s autobusa, razgledati određeni predio grada, pa se onda vratiti na sljedeću vožnju. Ruta sadrži 7 stajališta, a karta vrijedi 24 sata. Bus je opremljen i posebnim audio sustavom na 11 svjetskih jezika koji putnike upoznaje s gradskim znamenitostima uz koje prolaze tijekom vožnje. (hrvatski, talijanski, njemački, slovenski, engleski, ruski, francuski, poljski, češki, mađarski, japanski). Jedna vožnja traje 50 minuta.

Cijena redovne karte je 75 kuna. Djeca do 12 godina u pratnji roditelja ne plaćaju kartu.

PROMOTIVNE VOŽNJE OD 16. DO 22.09.2013.

U razdoblju od 16. do 22.09., za sve građane Istarske županije, Pula City Tour će imati karte po promotivnoj cijeni od 40 kn. Polazak je isključivo ispred Arene gdje se karte i mogu kupiti. Za djecu uz pratnju roditelja do 12 godina, vožnja je besplatna.

SATNICA

Svaki dan ispred Arene u: 10, 11, 12, 13.15, 16, 17, 18 sati.

RUTA

Od Arene kroz grad, preko bulevara do Valkana, uz Lungomare do Zlatnih stijena i Verudele pa natrag preko Krležine ulice, pored MUP-a i Filozofskog fakulteta do Zagrebačke i Korza do Arene.

Detaljna ruta može se vidjeti na www.pulacitytour.com



18.9. srijeda - Feng shui praktična radionica „Živite punim plućima“, Feng Shui studio „Zlatni zmaj“, prostorije mjesnog odbora Nova Veruda, (vodotoranj), Vidikovac 7, u 17:30 do 19:30 sati

Feng Shui je drevna kineska znanost i umjetnost o optimiziranju čovjekove okoline na psihičkom i energetskom nivou s ciljem ostvarivanja harmonije u njegovoj okolini i zdravog i uspješnog života. Središnji element je spoznaja o optimalnom protoku i ponašanju energije - Chi-a. Njime se objašnjava beskrajna i svezremenska snaga, koja utječe na čovjeka i podliježe određenim zakonitostima.

Prebrzi protok Chi-a čini osobu kaotičnom i može narušiti zdravlje, dok sporiji protok Chi-a djeluje kao ustajala voda. Samo u uravnoteženom Chi-u se čovjek osjeća dobro, sposoban je i otporan te se brzo regenerira. Tisućljećima stara tradicija Feng Shui-a bavi se svim mogućnostima upravljanja Chi energijom.

Na praktičnoj radionici biti će riječi o mogućnostima i jednostavnim načinima usmjeravanja energije doma u željenim smjerovima.

Želimo vam dobar Feng Shui.

Link : <https://www.facebook.com/ZlatniZmajFengShui>



19.-21.9. – četvrtak – subota - Promotivni sajam cvijeća, Giardini, od 9:00-18:00 sati

U organizaciji pulskog proizvođača cvijeća „Flora Istra“, predstavljaju se hrvatski proizvođači biljnog materijala s vlastitom proizvodnjom, uz bogatu ponudu cvijeća i ukrasnog bilja za jesensku sadnju. Namjera je ove promotivne prodaje bilja je stjecanje navike uređenja životnog prostora, a samim time i poticanje boravka na svježem zraku i više kretanja.



19.9. – četvrtak - Izlaganje vozila za osobe sa smanjenom pokretljivošću - Društvo distrofičara Istre (DDI) – Trg Portarata, od 10:00-12:00 sati.

Društvo distrofičara Istre izložiti će modele vozila za osobe sa smanjenom pokretljivošću na Trgu Portarata. Svi zainteresirani građani moći će saznati više o kvaliteti, tehničkim karakteristikama i mogućnostima koja vozila pružaju kao pomagala u gradskoj vožnji.

Link : <http://www.ddi.hr/>




19.9. – četvrtak - Organizirani besplatni izlet biciklima NP „Brijuni“ za građane, od 16:30 -19:30 , polazak brodom iz Fažane

U suradnji s Nacionalnim parkom „Brijuni“ organiziran je posjet u NP „Brijuni“ za 30 građana. Posjetitelji će se biciklima uputili iz smjera glavne luke prema crkvi sv. Marije iz 6. stoljeća, prošetati najslojevitijim brijunskim arheološkim lokalitetom – Kastrumom, uspeti se na Kupelwieserov vidikovac s početka 20. stoljeća, te se uz prekrasnu uvalu Verige vratiti natrag u glavnu luku.

Promotivno rekreativno razgledavanje vrijedne brijunske arheološke baštine uključuje stručno vodstvo, korištenje bicikle i povratni transfer brodom. Brod polazi iz Fažane u 16:45 sati, a povratak s otoka je predviđen u 19:30 sati.


Ovaj je rekreativni sadržaj iz logističkih razloga (osiguranje bicikala i kvalitetnog stručnog vodstva poučno-pješačkom stazom) ograničen na maksimalno 30 sudionika/posjetitelja (odraslih i djece).

Link : <http://www.brijuni.hr/>

 **21.09.** – subota - mjerenje krvnog tlaka i šećera u krvi, kontrola madeža i mjerenje gustoće kostiju, Trg portarata, 08:30-10:00h

Kao i svih godina do sada, građani će biti u mogućnosti preventivno djelovati na svoje zdravlje i besplatno izmjeriti krvni tlak i šećer u krvi. Obzirom na iskazane potrebe, ove godine organizirano je i besplatno kontrolno mjerenje gustoće kostiju, te besplatna stručna medicinska kontrola madeža. Aktivnosti su, u suradnji s Gradom Pula, omogućile Udruga dijabetičara Istarske županije, te Hrvatska liga za borbu protiv reumatizma, Opća bolnica Pula – Djelatnost za kožne i spolne bolesti.

Link : <http://www.pula.hr/gradjanstvo/socijalna-i-zdravstvena-skrb/udruge/>
<http://www.obpula.com/>


 **21.09.** – subota - Natjecanje parova u letu papirnatih aviona pod nazivom „II Pula Paper Wings“, Narodni trg od 9:00-13:00 sati.

Natjecanje u letu papirnatih aviona pokazati će da je dovoljan A4 papir, malo vještine, puno kreativnosti i da zabava može početi.

Natjecanje se odvija u dvije kategorije: najveća udaljenost (u metrima), najduži let (u sekundama). Natjecanje se odvija u parovima (stariji član obitelji i dijete). Parovi se natječu u obje kategorije, a svoje avione izrađivat će neposredno prije samog natjecanja. Treba samo izraditi brz i vješt model i poletjeti!

Bit će tu aviona različitih dužina i oblika, sa zašiljenim i tupim vrhom, s velikim krilima ili dodatnim krilcima za brzinu, a najbolji piloti iz obje kategorije dobivaju nagradu. Na izboru je 11 modela papirnatih aviona ili model iz vlastite mašte.

Za najuspješnije letače predviđene su nagrade!

 **21.09.** – subota - Yoga vježbe, Yoga u svakodnevnom životu, centralna poljana u Šijanskoj šumi, 09:00-10:00

Udruga „Joga u svakodnevnom životu“ voditi će joga vježbe zainteresiranim građanima. Dovoljno je ponijeti prostirku i ugodnu odjeću.

Link : <http://www.rekreacija.hr/centri/joga-u-svakodnevnom-zivotu>



21.09. – subota – Globalna meditacija za svjetski mir, Yoga u svakodnevnom životu, centralna poljana u Šijanskoj šumi, 10:00 – 10:30

Povodom obilježavanja Svjetskog Dana mira 21.09. – pridružujemo se zajedničkoj globalnoj meditaciji za mir – **Pošaljimo val mira planetom!** Eksperimentima vršenim u mnogim gradovima, dokazano je kako meditacija pozitivno utječe na smanjenje stope kriminala i nasilja. Trenutačno kritično stanje na Zemlji poziva nas na djelovanje – djelovanje na globalnoj razini. Prošle godine u zajedničkoj meditaciji sudjelovalo je više od 240 gradova. Ove godine nadamo se duplo većem odazivu uz više od 200 000 meditanata fokusirane namjere za svjetski mir.

Link : <http://www.rekreacija.hr/centri/joga-u-svakodnevnom-zivotu>



21.09. – subota - vožnja „Zip line“-om preko kanjona na Verudeli, 10:00-17:00h

U suradnji sa Speleološkom udrugom Pula, ove je godine građanima omogućeno upoznavanje s aktivnostima udruge. Prečnice (Zip-line) se često koriste prilikom speleoloških istraživanja. Posebna varijanta prečnice je takozvana **tirolska prečnica** koja se koristi kod speleoloških spašavanja. Radi se u stvari o varijanti žičare. Postavlja se noseće uže manje više horizontalno, a po njemu se speleolog ili sam povlači, ili se pridržava ili objesi. Zip-line dolazi u mnogim oblicima i često se koristi kao sredstvo zabave.

Link : <https://www.facebook.com/speleo.pula>



21.09. - subota - Vallelunga, vođeno pješaćenje, 17:00-18:30, okupljanje na križanju Vodnjanska – Vallelunga, 17:00h

U suradnji sa udrugama „Casoni Vecchi“ i „Istraaction“ ove je godine građanima omogućeno upoznavanje sa zanimljivim i do sada javnosti nedostupnim područjima našeg Grada.

Link : <http://twiki.pula.org/bin/view/CasoniVecchi/WebHome>



22.09. – nedjelja - tečaj nordijskog hodanja, Šijanska šuma, centralna poljana, 08:30h – 10:00h

U suradnji sa udrugama KRUPP i RSD Uljanik, građanima mogu aktivno sudjelovati u hodanju i upoznati se sa posebnostima i prednostima nordijskog hodanja. **Nordjsko hodanje** je vrsta rekreacijskog športa, pri kojem se hodanje podržava upotrebom dvaju štapova koji se koriste u ritmu koraka. Upotreba štapova čini od pukog hodanja ili šetnje vježbu, pri kojoj se dodatno vježbaju i mišići torza. Nordijsko hodanje je idealno za ambiciozne sportaše, kao i za ljude koji tek počinju športskim aktivnostima.

Link : <http://www.rsduljanik.hr/>

<http://www.krupp.hr/>



22.09. – nedjelja - Utrka građana (odrasli i djeca) kroz Šijansku šumu, centralna poljana, 10:00h

Svi takmičarski raspoloženi građani i ostali posjetitelji pozvani su iskušati fizičku kondiciju na utrci koja je organizirana u suradnji sa udrugom RSD Uljanik i Adrenalina. Djeca će trčati krug oko centralne poljane u dužini 500 metara, a odrasli stazu od 5 kilometara.

Link : <http://www.rsduljanik.hr/>



22.09. izlet na Korita, polazak autobusom u 08:00h ispred marketa na Verudi te u 08:15h ispred Plodina, planirani povratak u Pulu u 17:00

U suradnji sa udrugom Planinarsko društvo „Glas Istre“, građanima je omogućen cjelodnevni izlet na Korita .– vožnja autobusom do Brgudca, pješaćenje do planinarskog doma na Koritima, okrjepa te povratak u Pulu u 17:00h.

Korita se nalaze na Čićariji, ispod Brajkovog vrha, a iznad sela Brgudac. Selo je na 747 m nadmorske visine. Na uređenom izvoru na kraju sela, moguće je napuniti bočice izvorskom vodom, te otuda krenuti na uspon prema Koritima. Staza je lijepo uređena. Prvi dio staze je kamenit, vodi kroz gustu bjelogoričnu šumu. Nakon petnaestak min hoda šuma je sve rjeđa, bjelogorica ustupa mjesto crnogorici. Uspon je nešto strmiji u jednom dijelu , a hoda se oko 45 min laganog uspona po označenoj stazi.

Korita su smještene na livadi na 1010 m pod liticom Brajkove stijene na 1092 m i sastoje se od deset masivnih drvenih korita u čijem je podnožju povećana lokva bogata biljnim i

životinjskim životom. Nekad su korita služila za napajanje stoke, a na poučnoj ploči piše i da su nekad žene nosile pitku vodu čak u Brgudac.

Link : <http://www.pd-glasistre.hr/>