



zavod za javno zdravstvo međimurske županije



Čakovec, 25.09.2012.

Na inicijativu Međunarodnog udruženja Sport i kultura (ISCA-International Sport and Culture Association), ove će se godine od 01.-07. listopada po prvi puta obilježiti Tjedan kretanja, odnosno Europski tjedan sporta i tjelesne aktivnosti pod motom: „100 milijuna više Europljana aktivnih u sportu i tjelesnoj aktivnosti do 2020. godine“.

Obilježavanju Europskog tjedna kretanja priključio se Klub laringektomiranih Županijske lige protiv raka Čakovec i Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije.

Za članove Kluba laringektomiranih i njihove obitelji kao i za laringektomirane osobe koje nisu uključene u Klub, 03.10.2012. godine u 10h u prostoru Parka Županijske bolnice Čakovec i Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije organiziramo akciju pod nazivom: „Zajedno smo jači i glasiji“.

Tijekom akcije će biti organizirano tjelesno vježbanje na otvorenom kao i natjecateljske sportske igre: viseća kuglana, bacanje potkove, pikado, rušenje zadanih ciljeva i bacanje kolutova.

Za osobe oboljele i operirane zbog raka grla, redovito vježbanje je neobično važno za oživljavanje funkcije vrata i mišića ramenog obruča, a doprinosi i poboljšanju funkcije gutanja i uspostavljanja ezofagealnog glasa. Vježbe disanja su također neophodne kod laringektomiranih osoba kako bi se poboljšao rad srca i pluća, a zajedno s ostalim vježbama nastoji se postići povećanje snage, izdržljivosti i fleksibilnosti tijela. Stoga ovom akcijom želimo podsjetiti laringektomirane osobe na važnost redovitog vježbanja te ih ohrabriti da im vježbanje postane svakodnevna navika.

Pozivamo laringektomirane osobe i članove njihovih obitelji, te druge zainteresirane osobe da se pridruže ovoj akciji, a sve u cilju sklapanja novih prijateljstava, druženja, povećanja članstva Kluba laringektomiranih, edukacije te podizanja kvalitete života i osjećaja pripadnosti.

Pozivamo Vas da se uključite u aktivnosti organizirane povodom obilježavanja Europskog tjedna sporta i tjelesne aktivnosti, kako bismo do 2020. godine dostigli cilj naveden u motu Tjedna kretanja:

„100 milijuna više Europljana aktivnih u sportu i tjelesnoj aktivnosti do 2020. godine“

Tjedan kretanja je dio velike kampanje pod nazivom „Krećimo se sada“ (NOW WE MOVE) koju je pokrenula ISCA – Međunarodno udruženje Sport i kultura zajedno sa brojnim partnerima i u suradnji sa fondacijom Coca-Cole i Eurosportom.

Više informacija dostupno je na www.moveweek.eu/Home