



## **Tjedan kretanja - Europski tjedan sporta i tjelesne aktivnosti**

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“.

**U povodu Tjedna kretanja – Europskog tjedna sporta i tjelesne aktivnosti, Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije i Knjižnica „Nikola Zrinski“ Čakovec, 02.10.2012. godine (utorak) u 10,00 sati u prostorijama Knjižnice organiziraju radionicu na temu:**

### **“Fizičkom aktivnošću do snage i energije u trećoj životnoj dobi“**

Radionicu će održati Renata Kutnjak Kiš, dr.med. i Marija Prekupec, dipl.med.techn. iz Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije.

Europski tjedan sporta i tjelesne aktivnosti pokrenut je sa željom da potakne pojedince, sportske organizacije, klubove, gradove i općine, institucije i cijelu zajednicu da u tjednu kretanja organiziraju što više atraktivnih događaja koji će potaknuti građane na redovitu tjelesnu aktivnost i sportske aktivnosti, koji će promovirati pozitivne učinke sporta i tjelesne aktivnosti na zdravlje te uspostavljati mostove suradnje unutar zajednice te među europskim državama.

Kako godine odmiču, živjeti aktivnim stilom života postaje sve važnije. Redovita tjelesna aktivnost može pomoći u podizanju životne energije, u održavanju neovisnosti te u prevenciji i liječenju brojnih bolesti i stanja. Čak štoviše, redovita tjelesna aktivnost može usporiti znakove starenja. I ne samo to, tjelesna je aktivnost jednako važna kako za fizičko, tako i za psihičko zdravlje. Bez obzira jeste li zdravi ili imate neke zdravstvene probleme ili ograničene mogućnosti kretanja, postoji puno načina da budete aktivniji, snažniji i sretniji.

Stoga vjerujemo da ćete se odazvati, čemu se unaprijed veselimo.

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](http://www.moveweek.eu/Home)