



Co-funded by
the European Union

EUROPSKI TJEDAN SPORTA

23-30.09.2024.

Poštovani, pozivamo vas da nam se pridružite u aktivnostima u sklopu Europskog tjedna sporta i EU ERASMUS+ Sport projekta "PAINFREE", koje će se održati od 23. do 30. rujna 2024. godine u prostorijama Fakulteta zdravstvenih studija u Rijeci.

Europski tjedan sporta promiče sudjelovanje u sportu i tjelesnoj aktivnosti, a cilj mu je podići svijest o brojnim prednostima istih. Potiče građane EU na "#BeActive", ne samo tijekom tjedna, već da ostanu u formi tijekom cijele godine.

Sport podiže samopouzdanje i potiče bolje zdravlje. Tjelesna aktivnost pomaže osobnom razvoju i poboljšava opću dobrobit. Kad se bavite sportom, dobro izgledate i dobro se osjećate!

Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje najmanje 150 minuta tjedno aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta, ili 75 minuta tjedno aerobne tjelesne aktivnosti visokog intenziteta, ili kombinaciju obje.

[Find out more about the European Week of Sport 2024](#)

“Painfree” projekt ima za cilj tjelesnom aktivnošću i sportom podići svijest o raširenom problemu bolova u leđima kod populacije. Prema istraživanju Globalnog tereta bolesti (GBD) 2019., 1.71 milijarda pojedinaca diljem svijeta pati od mišićno-koštanih problema, kao što su bolovi u vratu i križima. Nelagoda od bolova u leđima može pogoditi svakoga, neovisno o godinama. Ovim projektom provodit će se studija o načinima poticanja zdravog načina života na radnom mjestu, poticanja tjelesnog vježbanja i sporta koji imaju za cilj poboljšati zdravlje. To uključuje razne regionalne događaje jednom godišnje tijekom Europskog tjedna sporta, kao i radionice o tome kako se sami nositi s bolovima u leđima od stručnjaka kao što su sportski instruktor, trener i medicinski stručnjak za bolove u leđima. “Painfree” projekt ima za cilj rješavanje raširenog problema bolova u leđima, povećanje znanja o njihovim uzrocima i praktičnim preventivnim mjerama kroz tjelesnu aktivnost i sport.

Glavni cilj je stvoriti obrazovni program s tehnikama utemeljenim na dokazima koji svima mogu pomoći u borbi protiv bolova u leđima i poboljšati dobrobit i kvalitetu života. Izravni korisnici inicijative su ciljana populacija “sjedalačkih zanimanja” (sudionici na radnom mjestu).

Projekt se provodi u 6 europskih država, tijekom 2 godine (01.01.2024.-31.12.2025.).

Partneri na “Painfree” projektu su:

1. ASSOCIATION AZUR SPORT SANTE (Francuska)
2. SK BG AND SPORTS FOR ALL (Bugarska)
3. EUROPEAN PLATFORM FOR SPORTS INOVATION (Belgija)
4. CONFEDERACIÓN SINDICAL INDEPENDIENTE-FETICO (Španjolska)
5. FAKULTET ZDRAVSTVENIH STUDIJA U RIJECI (Hrvatska)
6. L'ORMA S.S.D. a r.l. (Italija)



U sklopu Europskog tjedna sporta održati ćemo radionice/aktivnosti na radnom mjestu za ciljanu grupu. Aktivnosti će se sastojati od edukativnih predavanja, prikaza vježbi te samog vježbanja u grupama koje možemo primjenjivati za samozbrinjavanje bolova u leđima. Vježbe će provoditi studenti fizioterapije Fakulteta zdravstvenih studija u Rijeci uz nadzor stručnih osoba.

Aktivnosti ćemo provoditi u grupama 3 puta tjedno, ovisno o broju vježbača.

Prijavite se (do 09. rujna) slanjem e-maila na adresu: dekanatfzsri@uniri.hr



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.