



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

