

Obilježavanje Svjetskog dana sporta

Subota, 25. svibnja, 2024.

SRC Trnje, Ulica grada Vukovara 236 e

O SVJETSKOM DANU SPORTA

Svjetski dan sporta obilježava se svake godine u svibnju, a tim povodom organizira se niz sportskih i rekreativnih aktivnosti, od malonogometnog i odbojkaškog turnira, sportskih susreta društava u boćanju, stolnom tenisu i tenisu, preko festivala redovitog tjelesnog vježbanja do natjecanja u nordijskom hodanju te zajedničkog vježbanja svih sudionika festivala.

RASPORED

8,00-9,00	Panel o važnosti vježbanja za osobe starije životne dobi <ul style="list-style-type: none">• Fiziologija starenja – što se događa s organizmom tokom starenja.<ul style="list-style-type: none">◦ <u>prof.dr.sc.</u> Marjeta Mišigoj-Duraković, spec. internist, Kineziološki fakultet u Zagrebu.• Važnost tjelesnog vježbanja u starijoj dobi te program vježbanja.<ul style="list-style-type: none">◦ <u>dr.sc.</u> Maja Vukelja, zaposlenica Fitnes Učilišta, predavač i vanjski suradnik Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.• Kontraindikacije na tjelesno vježbanje i važnost savjetovanja s liječnikom prije uključivanja u organizirani program tjelesnog vježbanja.<ul style="list-style-type: none">◦ <u>prof.dr.sc.</u> Zdravko Babić, spec. internist kardiolog, voditelj Koronarne jedinice u Klinici za kardiologiju KBC 'Sestre milosrdnice', profesor Medicinskog fakulteta i naslovni profesor Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.• Osobitosti debljine u starijih osoba.<ul style="list-style-type: none">◦ <u>dr.sc.</u> Martina Matovinović, spec. Internist, endokrinolog i dijabetolog.• Prehrana i dodaci prehrani u starijoj dobi.<ul style="list-style-type: none">◦ <u>prof. dr.sc.</u> Zvonimir Šatalić, nutricionist, Prehrambeno-biotehnološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
9,00-10,00	Okrugli stol na temu važnosti tjelesnog vježbanja <ul style="list-style-type: none">• Kristina Singer – zamjenica pročelnika GU za obrazovanje, sport i mlade• Prof. emeritus Marko Duvnjak dr. med. – član UO DŠR Trnje• Prof. dr. sc. Stjepan Heimer – potpredsjednik ZSSR „Sport za sve“• Ino Protrka dr. med. – ravnatelj Doma zdravlja Zagreb - Centar• Valentina Novosel Kukulja mag. cin. – programi SPORTA ZA SVE-ZAGREB
10:05	Početak sportskog programa <ul style="list-style-type: none">• Festival sportske rekreacije – 400-ak osoba koje vježbaju u programima Redovnog tjelesnog vježbanja u društvima sportske rekreacije i Sport za sve u mjesnoj samoupravi• Seniorijada - Sportsko natjecanje 200-ak osoba starije životne dobi• turniri u tenisu, malom nogometu, odbojci – 100-ak osoba• nagradni sportsko-rekreativni poligon
12,00	Glazba, besplatan grah



KAMPANJA GRADA ZAGREBA
O KORISNOSTI TJELESNOG VJEŽBANJA
SPORT ZA SVE = zdravlje za SVE
25.5.-15.9.2024.

