

Čakovec, 30.05.2017. godine

Pozivamo Vas da se uključite u akciju "POKRENI SE" u sklopu Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti (Move Week 2017. godine) od 23.-29.05.2016. godine

02.06.2017. (petak) - „POKRENI SE!“

Udruga sportske rekreacije „Sport za sve“ Mala Subotica, Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije i Županijska liga protiv raka Čakovec, već četvrtu godinu za redom, u sklopu Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti (MOVE Week) organiziraju rekreativne igre za članove klubova oboljelih od raka te druge zainteresirane osobe oboljele od malignih bolesti. **Rekreativne igre će se održati 02.06.2017. godine (petak) u 10,30h na odbojkaškom igralištu u Maloj Subotici.**

Sve više studija potvrđuje zaštitnu ulogu tjelesne aktivnosti u nastanku brojnih sijela raka. Tako osobe koje provode tjelesnu aktivnost u preporučenom obimu od dva i pol sata tjedno, u odnosu na one osobe koje su neaktivne, imaju 27% manji rizik pojave raka debelog crijeva, 12% manji rizik od raka dojke te 23% manji rizik od raka pluća, a najveća redukcija rizika je kod najaktivnijih osoba. Osim toga, redovita tjelesna aktivnost smanjuje rizik povratka maligne bolesti kod osoba liječenih od raka, ima važnu ulogu u rehabilitaciji i resocijalizaciji osoba oboljelih od raka i može produljiti život osobi koja je preboljela malignu bolest kroz druge zdravstvene i socijalne dobrobiti tjelesne aktivnosti. Stoga je važno motivirati opću populaciju kao i osobe oboljele od raka, na usvajanje navike redovite tjelesne aktivnosti. Upravo s tim ciljem, organizirali smo i ovaj događaj.

Stoga **pozivamo na rekreativne igre osobe koje su bile liječene ili se liječe od malignih bolesti kako bi uživali u neformalnom druženju i sportskim igrama te kako bi bolje upoznali članove klubova oboljelih od raka te način djelovanja tih klubova.** U sklopu Županijske lige protiv raka Čakovec djeluju: Klub žena oboljelih od raka dojke „NOVA NADA“, Kluba laringektomiranih (osobe oboljele od raka grkljana, ILCO društva Čakovec (oboljeli od raka debelog crijeva), Klub oboljelih od raka prostate te Klub VITA koji okuplja žene oboljele od ginekoloških karcinoma.

Pozivamo i Vas da se pokrenete te se uključite u rad klubova kao i u ovaj događaj!

Organizatori

MOVE Week je dio kampanje „Krećimo se sada“ (NowWeMOVE) koju je 2012. godine pokrenula Međunarodne organizacije za sport i kulturu (ISCA), a u suradnji s brojnim partnerima nudi besplatno uključivanje građana u organizirane aktivnosti poput hodanja, trčanja, vožnje biciklima, plesanja i druge aktivnosti, bez obzira na dob i spol. Moto Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti (MOVE Week) je *Ujedinjeni u kretanju*, a simbolizira pripadnost i zajedništvo. Po uzoru na moto Europske unije (*Ujedinjeni u različitosti*) daje svima priliku da se u njoj prepoznaju: od najmlađih do najstarijih, ne ostavljajući nikoga na margini. Potiče na proaktivnost, kretanje i zdrav život.

Pokrovitelji Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti 2017. godine u Međimurskoj županiji su gradovi Čakovec, Prelog i Mursko Središće te Međimurska županija.



**ŽUPANIJSKA LIGA PROTIV RAKA
ČAKOVEC**



**UDRUGA SPORTSKE REKREACIJE
„SPORT ZA SVE“
MALA SUBOTICA**



zavod za javno zdravstvo međimurske županije

POVODOM

TJEDNA PROMICANJA TJELESNE AKTIVNOSTI

"MOVE WEEK"

ORGANIZIRAJU

**NATJECANJE I DRUŽENJE
ČLANOVA KLUBOVA OBOLJELIH OD RAKA
ŽUPANIJSKE LIGE PROTIV RAKA ČAKOVEC**



**U PETAK, 02.06.2017.
S POČETKOM U 10,30 SATI**

**NA SPORTSKIM TERENIMA
USR SPORT ZA SVE
MALA SUBOTICA**

(u slučaju kiše u sportskoj dvorani OŠ Tomaša Goričanca, Mala Subotica)