



Vježbamo na otvorenom – Poreč u projektu „živjeti zdravo“

U Poreču će povodom *Svjetskog dana sporta*, a u sklopu projekta "Živjeti zdravo" u subotu, 25.05.2019. biti provedene aktivnosti "Volonteri u parku". Sve zainteresirane čekaju naši stalni stručni suradnici, kineziolozi **Vedran Vrus i Zoran Jendrašić**.

Pozivamo zainteresirane građane da se priključe aktivnosti u subotu **25.05. s početkom u 11:30 sati**. Okupljanje će biti kod sprava na otvorenom kraj Gradskog kupališta (ispod dječjeg parka). Aktivnost je organizirana u trajanju od 60 do 90 minuta.

Cilj aktivnosti je :

- prezentacija mogućnosti vježbanja na spravama na otvorenom koje su postavljene po parkovima i plažama na području grada Poreča,
- mala škola Nordijskoga hodanja - upoznavanje sa osnovama kretanja i tehnikama nordijskog hodanja.

Kretanje je jedan od vrlo važnih čimbenika i izbora za zdravlje. Poreč se priključio projektu „Živjeti zdravo“ Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, u okviru kojeg se provode aktivnosti „Volonteri u parku“ u cilju poticanja kretanja i vježbanja na otvorenom te razvijanja zdravih životnih navika kretanja za zdravlje svih dobnih skupina stanovnika.

Program u subotu je namijenjen svim zainteresiranim građanima Poreča, a posebno pozivamo umirovljenike koji birajući tjelesnu aktivnost biraju zdravo aktivno starenje.

Zdravi grad Poreč