



ISPRAVI SE!
POKRENI SE!
ŽIVI BEZ BOLA!

Javnozdravstvena akcija povodom obilježavanja Svjetskog dana kralježnice

Pozivamo Vas da nam se pridružite u javnozdravstvenoj akciji koja će se održati u četvrtak, 16. listopada 2025. godine povodom obilježavanja Svjetskog dana kralježnice u

- 📍 Lenucijevom fitness parku (ul. Grgura Ninskog 3), i
- 📍 Poliklinici za reumatske bolesti, fizikalnu medicinu i rehabilitaciju dr. Drago Čop (Mihanovićeve 3)

Svjetski dan kralježnice (World Spine Day) obilježava se svake godine 16. listopada kako bi se podigla svijest o važnosti zdravlja kralježnice i pravilnog kretanja. Ove godine Svjetski dan kralježnice poziva pojedince da usvoje zdrave navike poput ispravnog držanja, redovite tjelesne aktivnosti i stvaranja ergonomski prihvatljivog okruženja. Pridružite nam se u Parku Grgura Ninskog i naučite jednostavne vježbe za zdraviju i snažniju kralježnicu. Zajedno možemo ispraviti loše navike i živjeti bez bola!

📌 Raspored događanja:

- 🕒 16:00 – 16:30 🖱️ Radionica "Ispravi se. Pokreni se."
- 🕒 16:30 – 17:00 🖱️ Organizirani obilazak Poliklinike
- 🕒 17:00 – 17:30 🖱️ Radionica "Ispravi se. Pokreni se."
- 🕒 17:30 – 18:00 🖱️ Radionica "Ispravi se. Pokreni se."

🧑🏻🧑🏻🧑🏻 U sklopu akcije očekuju vas:

- * Radionice ispravnog držanja s fizioterapeutima na otvorenom
- * Edukativni informativni materijali i preporuke za svakodnevne aktivnosti
- * Prilika za razgovor s timom stručnjaka iz Poliklinike

🎯 Cilj ove akcije je podići svijest o povezanosti između zdravlja kralježnice i općeg blagostanja, a kroz edukacije i praktične radionice poučiti građanstvo kako da ispravnim držanjem unaprijedi zdravlje kralježnice.

📌 Organizator: Poliklinika za reumatske bolesti, fizikalnu medicinu i rehabilitaciju dr. Drago Čop



OCTOBER 16

WORLD SPINE DAY



GRAD
ZAGREB

