



IZVJEŠĆE O PROVEDENOJ RADIONICI u sklopu projekta „Rekonstrukcija javne kulturne infrastrukture – narodna knjižnica“

Naziv radionice: Osteoporozna - što svatko može učiniti za svoje kosti?

Voditeljica: dr. sc. Gordana Cesarec, Specijalna bolnica Krapinske Toplice

Datum održavanja: 30. travnja 2026.

Lokacija: Hum na Sutli

Trajanje radionice: 45 minuta

Broj sudionika: 24

Opis radionice:

Narodna knjižnica Hum na Sutli u suradnji sa Specijalnom bolnicom Krapinske Toplice provela je radionicu za umirovljenike i osobe starije životne dobi s ciljem educiranja o osteoporozu, čimbenicima rizika te važnosti prevencije i očuvanja zdravlja kostiju kroz pravilnu prehranu, tjelesnu aktivnost i zdrave životne navike. Okupila su se 24 sudionika.

Stručno predavanje održala je dr. sc. Gordana Cesarec, dr. med., specijalistica fizikalne medicine i rehabilitacije, koja je sudionicima približila što je osteoporozna, tko je u povećanom riziku od razvoja bolesti te koliko su važni pravilna prehrana, redovito kretanje i prevencija padova. Poseban naglasak stavljen je na važnost ranog djelovanja i svakodnevnih navika koje mogu pomoći u očuvanju gustoće kostiju i kvalitete života.

Nakon predavanja uslijedio je praktični dio radionice tijekom kojeg su fizioterapeutkinje Natalija Blažičko i Dubravka Jakoplić vodile sudionike kroz jednostavne i sigurne vježbe prilagođene osobama starije životne dobi i osobama sa smanjenom gustoćom kostiju. Sudionici su se aktivno uključili, postavljali pitanja te sudjelovali u izvođenju vježbi. Organiziran je i zdravi kutak u kojem su medicinske sestre Petra Bolfek Cerovec i Sandra Novak pružale savjete o pravilnoj prehrani, važnosti vitamina D i kalcija te zdravim životnim navikama koje doprinose očuvanju zdravlja kostiju.

Datum: 30. travnja 2026.

Izradila: Maja Starček



Sufinancira
Europska unija



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo regionalnoga razvoja
i fondova Europske unije



ZAGORSKA
RAZVOJNA
AGENCIJA

