

Hrvatska liga protiv reumatizma ♦ Ogranak za Zadarsku županiju ♦ Zadar

## DVANAEST GODINA DJELOVANJA OGRANKA ZA ZADARSKU ŽUPANIJU HRVATSKE LIGE PROTIV REUMATIZMA

Ana Šoša-Kosor

“Zadarski” ogranak Hrvatske lige protiv reumatizma osnovan je prije 12 godina. Tijekom godina povećavao se broj članova Ogranka, mijenjale su se i proširivale programske aktivnosti i način financiranja. Naime, u svibnju 1999., kada je osnovan bilo je 40 učlanjenih, a 2011. 197 članova. Kontinuirane aktivnosti svih ovih godina su redovito, dva puta godišnje organizirana javna predavanja,

koje su prezentirali doktori medicine, specijalisti fizijatri i ortopedi, te viša fizioterapeutica. Predavanja se održavaju u multimedijalnoj dvorani Gradske knjižnice, popularnom i pristupačnom mjestu u centru grada. Od 2009. godine provodimo program vježbanja u dvorani i bazenu pod nazivom “I vježbanje je lijek”. Članovi s bolnim cervikalnim i lumbalnim sindromom u dvorani Medicinske škole vjež-

baju dva puta tjedno, uz nadzor fizioterapeutica. Uključeno je 140 članica, a na pojedini sat vježbanja dođe po 40-ak osoba. Vježbanje i plivanje u bazenu Višnjik je provođeno 2009./10. dva puta tjedno, a 2010./11. jednom tjedno u 2 pruge bazena, a u terminu dolazi 5-10 članova. Povremene aktivnosti bile su: mjerenje denzitometrije, "tjedan vježbanja" u dvorani u 10. mj., tijekom aktivnosti u mjesecu "Desetljeća kostiju i zglobova" 2006. i 2007., kao i izlet na otok Ugljan i Pašman 11. lipnja ove godine.

Funkcioniranje Ogranka je moguće zahvaljujući volonterskom radu, uključivo i sve predavače, a multimedijalna dvorana ustupa termin za predavanja i sastanke, također, besplatno. Plaćanje najma bazena, dvorane i angažiranih fizioterapeuta uspjeli smo zahvaljujući Odjelu za zdravstvo i socijalnu skrb Grada Zadra, koji financira djelomično, naš projekt "Vježbanje je lijek" od 2009. godine donacijama dviju farmaceutskih tvrtki, te sufinanciranju naših članova.