

Uz Svjetski dan borbe protiv osteoporoze koji se obilježava 20. listopada, podružnica Hrvatskog društva za osteoporozu iz Virja, u suradnji s Osnovnom školom organizirala je 21. listopada 2014. predavanje. Voditeljica podružnice Marija Cik nazočne je izvijestila o radu podružnice u proteklih godinu dana. Predavanju su prisustvovala članice sportsko-rekreativne grupe kluba Mariške iz Koprivnice, a njihova voditeljica vježbi Paula Hrpalo bacc.physioth. održala je predavanje Tjelesna aktivnost u starijoj životnoj dobi. "Redovita tjelesna aktivnost jedan je od najlakših načina očuvanja zdravlja. Redovitim vježbanjem djelujemo pozitivno na čitav organizam te sprječavamo razvoj kroničnih i degenerativnih promjena i bolesti. Djelujemo pozitivno na dobro raspoloženje i smanjenje stresa, osjećaj pripadnosti te poboljšanje i održavanje funkcionalnih sposobnosti, a time i mogućnost duljeg samostalnijeg života starijih osoba. Ljudsko tijelo stvoreno je da se kreće i godine nisu ograničavajući faktor za bavljenje tjelesnom aktivnošću" rekla nam je Paula Hrpalo.

