

Murska Sobota, 22.12.2020

Spoštovani,

vabimo vas k sodelovanju pri virtualni akciji Zimska gibanica, kjer bomo skušali s skupnimi »napori« uresničiti novoletno zaobljubo in zbrati 1.000.000 minut gibanja ter s tem nekoliko razgibati začetek leta in vas spodbuditi k telesni aktivnosti.

Namen akcije:

Namen akcije je, da motiviramo prebivalce pomurske regije k večji telesni dejavnosti in gibanju. Telesna dejavnost je pomemben del zdravega življenjskega sloga in pomemben dejavnik pri ohranjanju in krepitvi zdravja. Velikokrat v novoletne zaobljube vključimo telesno dejavnost, žal pa se pogosto te zaobljube ne izpolnijo po načrtih. Zato smo se odločili, da v letošnjem letu zapišemo gibalno novoletno zaobljubo in jo skušamo s skupnimi močmi uresničiti.

Naša novoletna zaobljuba je, da v času od 1.1.2021 do 28.2.2021 skupaj z vami zberemo 1.000.000 minut gibanja.

Kdaj: 1.1.2021- 28.2.2021

Kako poteka:

K zbiranju se lahko pridruži vsak- od najmlajšega do najstarejšega. Zajete so vse oblike telesne aktivnosti: tek, hoja, kolesarjenje, nogomet, badminton, lovljenje, zumba, joga, krepilne vaje, ... Opravite jih lahko v naravi ali doma. Pomembno je samo, da seštevate minute in nam jih sporočite. Prosimo pa vas, da pri tem upoštevate vsa higienska priporočila, ki veljajo.

Kam sporočite svoje minute:

Zbrane minute nam pošljite preko vprašalnika, dostopnega na: <https://www.1ka.si/a/316866> ali preko FB Messenger-ja "Zgeni.se".

Veseli bomo tudi vaših fotografij z utrinki telesne vadbe. Fotografije delite na svojih socialnih omrežjih in jih označite z @zgeni.se.

V znak podpore naši akciji označite objave na socialnih omrežjih: @zgeni.se, #zgenise, #zimskagibanica in s tem spodbudite k gibanju tudi svoje prijatelje.

Spremljajte nas na naši FB strani in Instagram profilu »Zgeni.se«, kjer boste našli vse podrobnosti o akciji. Za motivacijo bomo vsakodnevno objavljali kratke nasvete in gibalne filmčke.

<https://www.facebook.com/zgeni.se>

<https://www.facebook.com/events/181194530378036/>

K sodelovanju povabite še svoje družinske člane, prijatelje, sorodnike, sodelavce, ...

Organizator : Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Murska Sobota

Informacije o dogodku:

Gordana Toth 041/376-998

Klavdija Žalman 051/631-054

Veselimo se virtualnega gibanja z vami. Zgeni.se tudi ti in prispevaj svoje minute.

Lep pozdrav,
organizatorji akcije Zimska gibanica