



1. Akcija »OSTANIMO MOBILNI«

Spoštovani!

Dokazano je, da hoja ali kolesarjenje ter posledično gibanje zelo pozitivno vpliva na zdravje. Tako samo 5 minut hoje na dan vpliva na izboljšanje razpoloženja, nižji krvni tlak, povečano ustvarjalno razmišljanje in na večji občutek sreče.

Vabimo vas, da se pridružite akciji »Ostanimo mobilni«. Namen akcije je **spodbujanje gibanja in trajnostne mobilnosti**. Akcija poteka v okviru Evropskega tedna mobilnosti, ki hkrati poteka po vsej Sloveniji in sicer med 16. in 22. septembrom.

Akcija spodbuja **aktivno gibanje** in uporabo **trajnostnih načinov potovanj** (hoja, kolo, javni prevoz).

Kako poteka akcija Ostanimo mobilni?

Vse, kar morate storiti je, da se **prijavite in v pripravljen mini koledarček beležite vaše dnevne aktivnosti**, povezane s potovanjem in gibanjem. **Na koncu bomo med vsemi sodelujočimi izžrebali tudi praktično nagrado. Število minut gibanja ni pogoj za sodelovanje v nagradnem žrebanju.** Koledarček je priložen temu povabilu. Dobite pa ga tudi na [tej povezavi](#). Lahko si ga natisnete ali izpolnujete preko računalnika. Na koncu ga lahko oddate na Centru za krepitev zdravja Spodnje Savinjske doline, sedežu vašega društva, občini Žalec ali pošljete po mailu na uros.kramar@um.si.

2. Ključni datumi:

- **Pričetek akcije je ponedeljek, 9.9.2024.**
- Izpolnjevanje mini koledarčka **vse do nedelje 29.septembra 2024.**
- Akciji se lahko pridružite kadarkoli med tem časom. Zaželeno je sodelovanje vsaj en teden, pogoj za sodelovanje je izpolnjen koledarček za **vsaj štiri dni**.
- Koledarčke z zabeleženimi aktivnostmi lahko **oddete do srede, 2. oktobra 2024 po mailu uros.kramar@um.si, Centru za krepitev zdravja SSR (Prešernova 6, Žalec) ali na sedežu vašega društva.**
- Žrebanje nagrade bo potekalo predvidoma **v petek, 4.oktobra 2024**. Žrebanje bo izvedla tričlanska komisija na občini Žalec. Rezultati pa bodo objavljeni na spletni strani občine Žalec in na Facebook profilu ETMZALEC: <https://www.facebook.com/etmzalec/>. Za sodelovanje v žrebanju morate koledarček izpolniti z vašimi osebnimi podatki.

(Odrežite in pošljete po mailu ali prinesete na sedež društva, Center za krepitev zdravja SSD ali občino Žalec)



3. Izpolnjevanje koledarja

V koledarčku za vsak dan posebej označite, kako je ta dan potekal v povezavi z gibanjem in mobilnostjo. Dobite pa ga tudi [tej povezavi](#).

Ime in priimek in naslov (za potrebe nagradnega žrebanja): _____

1. TEDEN

	PON. 9.9.	TOR. 10.9.	SRE. 11.9.	ČET. 12.9.	PET. 13.9.	SOB. 14.9.	NED. 15.9.
Sprehod ali kolesarjenje vsaj 10 min	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
Telovadba ali razgibavanje vsaj 10 minut	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
Razna domača opravila (npr. pospravljanje) vsaj 10 minut	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
Odhod po opravkih (služba, trgovina, prosti čas) z avtom	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
Odhod po opravkih (služba, trgovina, prosti čas) kot sopotnik v avtu	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
Pot po opravkih bi lahko opravil tudi brez avta	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
Odhod po opravkih (služba, trgovina, prosti čas) peš, kolesom ali javnim prevozom	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE

2. TEDEN

	PON. 16.9.	TOR. 17.9.	SRE. 18.9.	ČET. 19.9.	PET. 20.9.	SOB. 21.9.	NED. 22.9.
Sprehod ali kolesarjenje vsaj 10 min	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
Telovadba ali razgibavanje vsaj 10 minut	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
Razna domača opravila (npr. pospravljanje) vsaj 10 minut	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
Odhod po opravkih (služba, trgovina, prosti čas) z avtom	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
Odhod po opravkih (služba, trgovina, prosti čas) kot sopotnik v avtu	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
Pot po opravkih bi lahko opravil tudi brez avta	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE



Odhod po opravkih (služba, trgovina, prosti čas) peš, kolesom ali javnim prevozom	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
--	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

3. TEDEN

	PON. 23.9.	TOR. 24.9.	SRE. 25.9.	ČET. 26.9.	PET. 27.9.	SOB. 28.9.	NED. 29.9.
Sprehod ali kolesarjenje vsaj 10 min	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
Telovadba ali razgibavanje vsaj 10 minut	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
Razna domača opravila (npr. pospravljanje) vsaj 10 minut	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
Odhod po opravkih (služba, trgovina, prosti čas) z avtom	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
Odhod po opravkih (služba, trgovina, prosti čas) kot sopotnik v avtu	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
Pot po opravkih bi lahko opravil tudi brez avta	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
Odhod po opravkih (služba, trgovina, prosti čas) peš, kolesom ali javnim prevozom	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE

4. Kje se prijavim?

Prijavite se lahko:

- Na Centru za krepitev zdravja Spodnje Savinjske doline, Tam prav tako lahko oddate vaš končni izpolnjen mini koledarček.
- Vašem društvu. Tam prav tako lahko oddate vaš končni izpolnjen mini koledarček.
- Na občini Žalec, pri **Zvonki Kovič** zvonka.kovic@zalec.si ali
- Pošljete po mailu na uros.kramar@um.si .

Pravno obvestilo [je tukaj](#)