

Murska Sobota, 17.12.2021

Spoštovani,

leto 2022 je pred vrati in prav tako tudi naša najuspešnejša akcija »Zimska gibanica«. Lansko novoletno zaobljubo smo s skupnimi močmi uresničili in presegli za 3.381.696 minut gibanja. Ali nam bo uspelo uresničiti tudi letošnjo?

Vabimo vas k sodelovanju pri naši akciji »Zimska gibanica«, kjer bomo zopet skušali s skupnimi »napori« preseči lanski dosežek in uresničiti novoletno zaobljubo »zbrati 4.381.697 minut gibanja«, s tem nekoliko razgibati začetek leta ter narediti nekaj koristnega za svoje zdravje.

Namen akcije:

Namen akcije ostaja isti. Motivirati prebivalce pomurske regije k večji telesni dejavnosti. Telesna dejavnost, je pomemben element zdravega življenjskega sloga in pomemben dejavnik v ohranjanju in krepitvi zdravja. Pri tem ponovno dajemo poudarek tudi na medsebojnem spodbujanju k povečani telesni dejavnosti.

Velikokrat v novoletne zaobljube vključimo ravno telesno dejavnost, žal pa jih pogosto ne uspemo izpolniti po načrtih. Zato smo se odločili, da tudi v letošnjem letu zapišemo gibalno novoletno zaobljubo in jo skušamo s skupnimi močmi uresničiti.

Kdaj: 1. 1. 2022- 28. 2. 2022

Kako poteka:

K zbiranju se lahko pridruži vsak- od najmlajšega do najstarejšega. Zajete so vse telesne aktivnosti: tek, hoja, kolesarjenje, smučanje, drsanje, nogomet, badminton, joga, zumba, lovljenje, krepilne vaje, ... Pomembno je samo, da ne pozabite beležiti in sešteti minute ter, da 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/2724e90c> ali preko FB Messenger-ja »Zgeni.se«.

V znak podpore naši akciji označite objave (fotografije, storye) na socialnih omrežjih z @zgeni.se, #zgenise in #zimskagibanica.

Spremljajte nas na naši [FB](#) strani in [Instagram](#) profilu »Zgeni.se«, kjer boste našli vse podrobnosti o akciji. K sodelovanju povabite še svoje družinske člane, prijatelje, sorodnike, sodelavce, ...

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

Lep pozdrav,
organizatorji akcije Zgeni.se

Organizator : Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Murska Sobota

Informacije o dogodku:

Gordana Toth 041/376-998

Klavdija Žalman 051/631-054

Anja Varga 041/405-404