

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 seštevati 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 elektronskega naslova [zgeni.se2020@gmail.com](mailto:zgeni.se2020@gmail.com)

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