

Murska Sobota, 09.01.2023

Spoštovani,

Že smo zakorakali v novo koledarsko leto, s tem pa se je ponovno začela naša najuspešnejša akcija »Zimska gibanica«.

Vljudno vas vabimo, da nam pomagate preseči lanski dosežek in uresničiti novoletno zaobljubo »zbrati 3.041.451 minut gibanja«. Na ta način bomo razgibali začetek leta in narediti nekaj koristnega za svoje zdravje.

#### **Namen akcije:**

Kot v preteklih letih, je tudi letos namen motivirati prebivalce pomurske regije k več telesne dejavnosti. Ta je pomemben element zdravega življenjskega sloga in pomemben dejavnik v ohranjanju in krepitvi zdravja. Ob tem pa 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. 2023 - 28. 2. 2023

#### **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 minut ter, da nam jih sporočite.

#### **Kam sporočite svoje minute:**

Zbrane minute nam pošljite preko vprašalnika, dostopnega na: <https://www.1ka.si/a/0012cff1> 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:**

Klavdija Žalman 051/631-054

Iva Vöröš 041/339-147

Gordana Toth 041/376-998