REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Štefanova ulica 5, 1000 Ljubljana

Napoved dogodkov in aktivnosti, ki se bodo odvijale na področju promocije telesne dejavnosti za zdravje od 16. do 27. septembra 2015

Odločitev za redno telesno dejavnost je najboljša naložba v zdravje

Debelost, sladkorna bolezen tipa 2, srčno-žilne in rakave bolezni so kronične bolezni našega časa. S primerno telesno dejavnostjo lahko pomembno vplivamo na preprečevanje omenjenih bolezni, obenem pa ima telesna dejavnost tudi pozitivne učinke na počutje, razpoloženje in kognitivne sposobnosti.

Odločitev za redno telesno dejavnost je pametna izbira, naša odločitev pa bo dobra naložba v zdravje takrat, ko bomo izbrali takšno aktivnost, ki nam bo všeč ter bo ustrezala našim sposobnostim in tudi naši osebnosti. Le tako izbrano aktivnost bomo opravljali z veseljem in le takšna bo lahko dolgoročno zaznamovala naš življenjski slog.

Aktivnosti in priložnosti za telesno aktivnost je veliko

V času od 16. do 27. septembra 2015 se bo po Sloveniji odvijala promocija telesne dejavnosti za zdravje. Organizatorji ponujajo brezplačno preizkušnjo telesnih aktivnosti, kar je priložnost, da poiščete primerno telesno dejavnost po svoji meri.

Evropski teden mobilnosti bo potekal **od 16. do 22. septembra.** Slogan "Izbiraj. Spreminjaj. Združuj.", nas želi opozoriti na to, da v avto prepogosto sedemo samodejno, brez razmisleka o drugih – boljših, hitrejših, zdravju in okolju prijaznejših ter celo cenejših – možnostih. Različne predstavitve aktivnosti in predstavitve se bodo ves teden odvijale v 55 občinah, povezane pa so tudi z akcijo Pripelji srečo v službo, ki je več kot dvesto ekip trojk sodelavcev spodbudila, da se v službo že od maja vozijo s kolesi. Več informacij na spletni strani Evropski teden mobilnosti - ETM .

Simbioza giba bo razgibala Slovenijo. V tednu **od 21. do 27. septembra** bodo lahko vse generacije od -9 mesecev do 100+ let spoznavale nove športe in se udeležile različnih vadb vsak dan med 10.00 in 11.00 ter med 17.00 in 18.00. Aktivnosti in lokacij je veliko, vključenih je 27 občin in preko 300 lokacij. Več na spletni strani Simbioza giba.

Teden gibanja - Move Week, bo potekal **od 21. do 27. septembra** po vseh evropskih državah s ciljem promovirati koristi telesne aktivnosti in redne udeležbe na športnih in drugih fizičnih aktivnostih. Več na spletni strani Športne unije Slovenije.