

**»Zakolesarimo v pomlad«**  
Sporočilo za javnost

V okviru Dnevov zdravja 2019  
vas vabimo  
dne **11. aprila 2019**  
na kolesarski dogodek **»ZAKOLESARIMO V POMLAD«**

**Organizatorji dogodka so: Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Murska Sobota, Zavod za turizem in razvoj Lendava, Zavod za okolje in turizem Dobrovnik, Občina Lendava, Občina Dobrovnik, DOŠ Dobrovnik, Kolesarski klub Lendava, Kolesarski klub - Ocean Orchids cycling team Dobrovnik, Zdravstveni dom Lendava, Policijska uprava Murska Sobota PP Lendava.**

Kolesarjenje bo potekalo na lokaciji: **Kolesarski center Murania- Lendava- Genterovci- Dobrovnik- Bukovniško jezero, z naslednjim programom:**

Zbirališče in odhod kolesarjev iz lokacij:

- 15:30 - 16:00 Kolesarski Center Murania, Čentiba**
- 16:15 - Lendava, izpred restavracije Trojica**
- 16:45 - Genterovci, parkirišče izpred trgovine**
- 17:00 - Dobrovnik, parkirišče pred Kulturnim domom**
- 17:30 - Bukovniško jezero**

**15: 30 - 16:00 Kolesarski center Murania**

- Meritve dejavnikov tveganja (krvni tlak, visceralna maščoba)

**16:00 - 18:30 Bukovniško jezero**

- Nordijska hoja (palice za nordijsko hojo so zagotovljene),
- Vaje za dobro počutje,
- Meritve dejavnikov tveganja (krvni tlak, visceralna maščoba),
- Sprehodi do Pustolovskega parka, kapele sv. Vida, Vidovega izvira in okolice Bukovniškega jezera,
- Druženje

**V Kolesarskem centru Murania je možna izposoja koles. Potrebna je predhodna rezervacija na tel. št. 051/ 631-054 ali na e-mail klavdija.zalman@nijz.si.**

**Na dogodku bo omogočen prevoz oseb in koles v obe smeri.**

Kolesarjenje kot oblika prevoza prinaša sodobno, dinamično in ozaveščeno potovanje, s katerim lahko neposredno prispevamo k izboljšanju okolja, z aktivnim slogom pa tudi k dvigu kakovosti življenja. Namen dogodka je povezovanje pomembnih deležnikov v regiji na področju medsektorskega sodelovanja, ki lahko vplivajo na dvig ozaveščenosti in promocijo gibanja prebivalcev naše regije. Organizatorji dogodka bodo s svojo dejavnostjo in aktivnostmi doprinesli k izvedbi dogodka, ki bo promoviral gibanje.

Ideja o kolesarjenju na začetku pomladi in jeseni je v zadnjem obdobju dobrodošla rekreativna aktivnost, saj nas pozitivno usmerja v ozaveščenost do zdravega načina življenja, varno vključevanje kolesarjev v javni promet in preizkušanje primernosti naše javne prometne infrastrukture v akciji » Slovenske občine prijazne kolesarjem«.

Odrasli prebivalci pomurske regije so po rezultatih nacionalne raziskave Z zdravjem povezani vedenjski slog, več telesno dejavni kot v preteklosti. Na žalost je še vedno velik problem čezmerna telesna teža in debelost. Posebej izpostavljam problem prekomerne hranjenosti in debelosti pri šolskih otrocih. Pomurska regija ima namreč največji delež šolskih otrok s čezmerno telesno težo in najnižji delež otrok s primernim telesnim fitnessom.

Medsebojno povezovanje vseh deležnikov v skupnosti obrodi sadove, saj si s tem porazdelimo breme, vsak pa s svojim prispevkom omogoči lažjo dosego cilja - krepitev in ohranjanje zdravja vseh nas.