



AKTIVNA MOBILNOST V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

»Aktivnosti sofinancira Ministrstvo za javno upravo v okviru javnega razpisa za razvoj in profesionalizacijo NVO in prostovoljstva 2024«.



SKUPAJ ZA
AKTIVNO MOBILNOST




PROJEKT “SKUPAJ ZA AKTIVNO MOBILNOST”

S projektom »Skupaj za aktivno mobilnost« želimo spodbuditi telesno dejavnost in aktivno mobilnost, da bi **izboljšali zdravje in kakovost življenja vseh generacij** v Dravski dolini in širše ter s tem **izboljšali čistost okolja**, v katerem živimo.

Gibanje, kot način življenja, ali kot dejavnost ob izvajanju vsakodnevnih obveznosti, je ključna dodana vrednost zmanjševanju tveganja za kronične nenalezljive bolezni, izboljšanju splošnega zdravja in dobrobiti prebivalcev. Posameznike želimo opolnomočiti za **zdrav življenjski slog**.

Vse aktivnosti so prilagojene potrebam in zmožnostim uporabnikov.

Naš cilj je povečati ozaveščenost o pomenu aktivne mobilnosti in spodbujati zdrav način življenja prebivalcev v Dravski dolini.





ZA VAS ORGANIZIRAMO



1. RAZTEZNE IN DIHALNE VAJE TER KRAJŠE INFORMIRANJE ZA OHRANJANJE DOLGOŽIVOSTI

V vaši organizaciji bomo izvedli informativno-gibalno delavnico, kjer bomo vaše uporabnike informirali o primerni prehrani in ustrezni telesni teži, dobri hidraciji, redni telesni aktivnosti, ustreznemu spancu, skrbi za duševno zdravje in preventivi kronično-nenalezljivih bolezni (KNB).



S pomočjo prilagojenih raztezni in dihalnih vaj bomo okrepili in vzpodbudili delovanje naših teles. Uporabniki bodo prejeli motivacijske letake z vajami za izvedbo doma.

Po izvedbi delavnice bo možnost meritev vsebnosti kisika v krvi z Oksimetrom in meritev obsega pasu z razlago pomena preventive KNB.



2. AKTIVNI IZLETI Z JAVNIM PREVOZOM IN HOJO DO CILJA (npr. Ptujskega gradu)

Aktivni izlet bomo začeli z javnim potniškim prevozom (vlak ali avtobus). Ob prijetni krajši vožnji bomo občudovali okolico, ki nas bo obdajala. Starejši od 65 let oz. upokojenci imajo na voljo brezplačne storitve javnega prevoza s kartico IJPP.

Pot bomo nadaljevali s ptujske železniške postaje peš do Ptujskega gradu. Z razgledom na staro mestno jedro bomo izvedli nekaj dihalnih vaj, imeli krajši postanek za malico iz nahrbtnika in se nato počasi, skozi staro mestno jedro vrnili na postajo in se z javnim prevozom odpravili domov.

Zahtevnost poti:

Peš pot na grad vključuje hojo v hrib.



3. **AKTIVNI IZLETI S KOLESI (npr. Dravska kolesarska pot)**

Aktivni izlet s kolesi je primeren za tiste, ki že kolesarite. Izlet začnemo s pregledom ustreznosti vaše opreme. Nato bomo izvedli tečaj varne mobilnosti, spoznali osnovna pravila varne vožnje in preverili vaše kolesarske spretnosti.

Pot nas sprva vodi ob reki Dravi, nato preidemo na bolj podeželske odseke, travnike, kjer je pot večinoma makadamska. Kolesarili bomo skozi naselje Miklavž na Dravskem polju, ki je znano po rimskih gomilah, starodavnih pokopaliških gomilah iz rimskega obdobja. Tu bomo naredili postanek, izvedli nekaj raztezni vaj, ki nam bodo pomagale sprostiti telo in umiriti misli ter si vzeli čas za malico iz nahrbtnika. Pot bomo nato nadaljevali proti Ptujju ali pa se bomo vrnili nazaj na izhodiščno točko.



4. AKTIVNA MOBILNOST S KOLESI

Na dogovorjeni lokaciji bomo izvedli tečaj varne mobilnosti in preverili vaše kolesarske spretnosti ter spoznali osnovna pravila varne vožnje.

Naredili bomo pregled vaših koles za varno vožnjo in spoznali tudi pasti uporabe električnih koles.

Poskrbeli bomo za dobro vzdušje in veselje do gibanja.

Ob koncu dogodka bodo imeli uporabniki možnost meritve vsebnosti kisika v krvi z napravo Oksimeter in meritve obsega pasu ter razlago le-tega za preprečitev kronično nenalezljivih bolezni.

*OPOMBA: Sodelujejo lahko le tisti, ki že kolesarijo in imajo lastno kolo.



Za vse dodatne informacije in rezervacijo termina smo vam na razpolago in se veselimo sodelovanja z vami za najboljšo izkušnjo vaših uporabnikov.

aktivna@mobilnost.si

<https://aktivna.mobilnost.si/>

