



Vabilo!

DOGODEK:

Vabljeni, da se v ponedeljek, **15. junija 2026, ob 9. uri** pred dvorano **Krajevne skupnosti Kamnica (Vrbanska c. 97)**, udeležite brezplačnega dogodka »**Skupaj za aktivno mobilnost**«, namenjenega osebam v 3. življenjskem obdobju z vsebinami za ohranjanje dolgoživosti in preventivo kronično-nenalezljivih bolezni. Predstavili vam bomo **zdrav način življenja** (s krajšo vadbo »gib in dih« ter 10 nasvetov za dolgoživost), izvedli bomo krajše predavanje o pomenu **krvnega tlaka in gibanja**, **6-minutni test hoje** in prav vsakemu bo diplomirana medicinska sestra izmerila krvni tlak. Sodelovala bo tudi diplomirana fizioterapevtka, obe iz Centra za krepitev zdravja, Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor. Z dogodkom bomo obeležili mednarodni teden gibanja.

ZAKAJ?

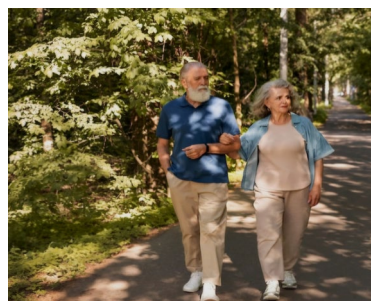
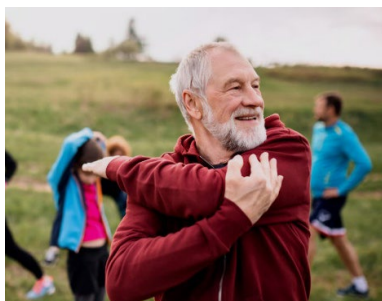
Gibanje, kot način življenja, ali kot dejavnost ob izvajanju vsakodnevnih obveznosti, je ključna dodana vrednost zmanjševanju tveganja za kronične nenalezljive bolezni, izboljšanju splošnega zdravja in dobiti prebivalcev. Posameznike želimo **opolnomočiti za zdrav življenjski slog**.

KDO?

Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo skupaj s Centrom za krepitev zdravja, ZD dr. Adolfa Drolca Maribor.

PRIJAVE:

nvo.zdravje@tobak-zveza.si ali na tel. št. 051 207 899 (Neža)



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.

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