

## Posvet in delavnica

# KOLESARJENJE IN ZDRAVJE

23. 5. 2016,

Layerjeva hiša, Tomšičeva ulica 32, Kranj

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je četrtnina odraslih v Evropi, ter štiri petine mladostnikov premalo aktivnih. Premajhna fizična aktivnost je povzročitelj prezgodnje smrti preko 500.000 Evropejcev letno, stroški zdravljenja posledic pa predstavljajo 80 milijard € na letni ravni.

Kolesarjenje je stroškovno lahko dostopna oblika fizične aktivnosti, ki je za večino uporabnikov prijetna. Ob učinkovitem vodenju programov in zagotavljanju pogojev za varno kolesarjenje, lahko le to pri vseh starostnih skupinah **izboljša psiho-motorične sposobnosti, delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema** ter zmanjšuje zdravstvena tveganja povezana s sedečim življenjskim stilom oz. civilizacijskimi boleznimi. Poleg tega pa kolesarjenje zlasti mladostnikom in starejšim omogoča tudi **razvijanje in ohranjanje socialnih stikov**, kar ima tudi velik vpliv na zdravje in dobro počutja, a se na to prevečkrat pozablja.

V Sloveniji na področju kolesarjenja in zdravja delujejo številni akterji, od kolesarskih klubov in mrež do nevladnih organizacij na področju zdravja in Nacionalnega inštituta za javno zdravje ter v zadnjem času tudi Gospodarske zbornice Slovenije, saj delodajalci vse bolj prepoznavajo pomen aktivnega prihoda na delo za produktivnost zaposlenih. Njihove raznolike dejavnosti, ki so se v zadnjem času razvile tudi preko sodelovanja v evropskih projektih, pa so med sabo premalo povezane. Tudi zato imamo ko deležniki premajhno vlogo v prostorskih, zdravstvenih, prometnih in turističnih politikah. Namen seminarja je med drugim, da se **vloga kolesarstva in kolesarjenja v vseh teh politikah izboljša tudi z boljšim sodelovanjem in povezovanjem akterjev.**

V okviru seminarja bomo pregledali in analizirali trenutno stanje aktivnosti na področju promocije kolesarjenja ter skušali opredeliti priložnosti za sistemski razvoj partnerstev in razvoj programov za promocijo kolesarjenja za namene opravljanja vsakdanjih opravkov (prevoz na delo, v trgovino), rekreacije in transporta v vseh fazah življenjskega cikla.



# Program

**8:30 – 9:00 Prihod in registracija udeležencev**

**9:00 – 9:15 Uvod – pozdravni nagovori**

- Pozdravni nagovor predstavnika Mestne občine Kranj
- *dr. Alenka Hafner*, predstojnica Nacionalnega inštituta za javno zdravje - OE Kranj
- *Bojan Žižek*, Slovenske kolesarska mreža

**9:15 – 11:00 KOLESARJENJE JE ZDRAVO – KDAJ, KJE IN KAKO?**

9:15 – 9:35	<b>Kolesarjenje in zdravje</b> <i>Andrea Backović Juričan, NIJZ</i>
9:35 – 9:45	<b>Dejavnosti in načrti SKM na področju zdravstvenih vidikov kolesarjenja</b> <i>Bojan Žižek, SKM</i>
9:45 – 10:00	<b>Projekt »Zdravi na kvadrat« in kolesarjenje</b> <i>Alenka Dovč, GZS</i>
10:00 – 10:15	<b>Aktivnosti MO Kranj za promocijo kolesarjenja kot sredstva za krepitev zdravja občanov,</b> <i>Andrej Zalokar, Komisija varno kolesarim, MO Kranj</i>
10:15 – 10:25	<b>Izkušnje iz akcije Zdrav šolar v Ljubljani</b> <i>Peter Prinčič, LKM</i>
10:25 – 10:40	<b>Izkušnje iz kampanje "Pripelji srečo v službo"</b> <i>Luka Mladenovič, UIRS</i>
10:40 – 11:00	<b>Usposabljanje in promocija kolesarjenja kot aktivnosti, ki krepi zdravje na Hrvaškem</b> <i>Jelena Šimunović, Sindikat biciklista Zagreb</i>
11:00 – 11:15	razprava

**11:15 – 11:45 Odmor**

**11:45 – 13:00 Delavnice:**

**PROMOCIJA KOLESARJENJA MED CILJNIMI SKUPINAMI**

- Kolesarjenje in zdravje za predšolske otroke – E. Mesarič, NIJZ OE Murska Sobota
- Kolesarjenje in zdravje v prvi in drugi trijadi OŠ – P. Prinčič, LKM
- Kako narediti kolesarjenje "cool" med adolescenti – A. Klemenc, SKM
- Promocija kolesarjenja kot skrbi za zdravje med zaposlenimi – L. Mladenovič, UIRS
- Kolesarjenje za zdravje v tretjem življenjskem obdobju – A. Backović, NIJZ

**13:00 – 13:30 PLENARNO POROČANJE – REZULTATI DELAVNIC**

**13:30 – 14:30 KOSILO**

Dotatno (neobvezno, predhodna najava do 21.05.2016 na: [andrej@rekreatur.si](mailto:andrej@rekreatur.si))

**15:00 – 16:30 OGLEDE KLANJA NA KOLESIH – vodi TD Rekreatur in Zavod za turizem in kulturo Kranj**

Udeležba na dogodku je brezplačna. Do 18. 5. 2016 se lahko prijavite na:

<http://eepurl.com/b1UBjn>