



MESTNA OBČINA  
KRANJ

SPOROČILO ZA JAVNOST

## Vabilo na dan za krepitev zdravja v Mestni občini Kranj

**Kranj, 21. september 2021 – Mestna občina Kranj in Center za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Kranj dan pred slovenskim dnevom športa, v sredo, 22. septembra, vabita na Dan za krepitev zdravja. Občanke in občani bodo lahko preizkusili svojo telesno zmogljivost, vzdržljivost in moč s testom telesne pripravljenosti.**

Na pobudo Olimpijskega komiteja Slovenije je 23. september postal državni praznik, Slovenski dan športa. Nastal je v želji, da ljudje povečamo zavedanje o pomenu telesne in športne dejavnosti ter spodbujamo vrednote o zdravem življenjskem slogu, telesni aktivnosti in skrbi za dobro počutje. To so tudi vrednote **Centra za krepitev zdravja Kranj (CKZ)**, zato bodo skupaj z **Mestno občino Kranj** v sredo, 22. septembra, pripravili pester ozaveščevalni dan, na katerem se bodo občanke in občane seznanili s svojo telesno pripravljenostjo.

Aktivnosti bodo potekale med 15. in 18. uro **v avli Mestne občine Kranj (MOK)**, v primeru lepega vremena pa **na parkirišču Brioni**. Izvajali jih bodo strokovnjaki iz CKZ – diplomirane medicinske sestre, fizioterapevti in kineziologi, psihologi in dietetik. Program bo obsegal:

- **Testiranje telesne pripravljenosti**, kjer bodo z različnimi preizkusi in nalogami izmerili posameznikovo aerobno zmogljivost, moč, vzdržljivost in kondicijo
- **Analizo telesne sestave**, ki jo bodo udeležencem podrobno razložile diplomirane medicinske sestre in dietetiki ter na tej podlagi tudi svetovali o prehrani in gibanju
- Pravilno **merjenje krvnega tlaka** in **pogovor o zvišanem krvnem tlaku**
- **Zvišan krvni sladkor** – pogovor in možnost merjenja
- Kratka predstavitev **tehnike sproščanja**

Na dogodku se bo možno prijaviti tudi na različne delavnice, ki jih bodo izvajali v ZD Kranj ali preko spleta v prihodnjih tednih.

Za udeležbo je obvezen pogoj PCT, obiskovalci naj pridejo v športni opremi.

### Več informacij

#### Kabinet župana

Oddelek za komuniciranje in protokol

Slovenski trg 1, 4000 Kranj, T: 04 2373 116

E: [pr@kranj.si](mailto:pr@kranj.si) S: [www.kranj.si](http://www.kranj.si) FB: @MOKranj