



EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI

16.–22. SEPTEMBER

#evropskitedenmobilnosti



1.–30. 9. 2024

Občina Mengeš gre trajnostno na pot
v vrtec/šolo/slужbo/dejavnost

16. 9. – 22. 9.
2024

V Bodifit vadiš trajnostno: dnevi odprtih vrat
BODIFIT Mengeš

18. 9. 2024

Čustvena inteligenca: Andrej Pešec
AIA – Mladinski center Mengeš

17h–19h

19. 9. 2024

**Delavnica za mlade: občina Mengeš Najbolj
prijetno mesto na deželi**
AIA – Mladinski center Mengeš

17h–19h

20. 9. 2024

**Delavnica za spodujanje aktivne mobilnosti
med starejšimi**
AIA – Mladinski center Mengeš

9h–12h

21. 9. 2024

**Pospravimo učne in kulturne poti v občini
Mengeš**
Kolesarski izlet

10h–12h

21. 9. 2024

**Festival trajnostne mobilnosti občine Mengeš –
Mihaelov sejem**
Mestni park Mengeš

10h–16h

22. 9. 2024

**Parada kolesarske opreme občine Mengeš – Mihaelov
sejem**
Mestni park Mengeš

10h–16h

25. 9. 2024

PARKiraj in SE IGRAJ Mengeš

17h–19h



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE
PODNEBJE IN ENERGIJO





EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI

16.–22. SEPTEMBER

#evropskitedenmobilnosti



V BODIFIT VADIŠ TRAJNOSTNO

Bodifit Mengeš

16. 9. - 22. 9. 2024

Trajnostna vadba poudarja dolgoročno ohranjanje telesnega in duševnega zdravja ter spoštovanje naravnih virov.

KAJ ZA VAS PRIPRAVLJAJO V BODIFIT MENGEŠ?

BREZPLAČNE VADBE

Sodelovali boste lahko v vadbenih programih, ki so prilagojeni vsem stopnjam telesne pripravljenosti, in izkusili, kako lahko trajnostna vadba postane del vašega vsakdana.

INDIVIDUALNA SVETOVANJA

Strokovnjaki vam bodo na voljo za osebne nasvete glede vadbe, prehrane in trajnostnih življenjskih navad, ki vas bodo podpirale na dolgi rok.

PREIZKUS STORITEV

Odkrili boste lahko širok spekter storitev Bodifit centra – od funkcionalne vadbe do sprostitvenih tehnik, ki vam bodo pomagale ohranjati vitalnost na trajnosten način.

ANALIZA TELESNE SESTAVE

Pridobili boste natančno sliko vašega trenutnega stanja telesne sestave in prejeli smernice za doseganje dolgoročnih ciljev na področju zdravja in dobrega počutja.

Pridružite se nam na poti k trajnostnemu življenjskemu slogu, kjer se skrb za zdravje prepleta z odgovornostjo do našega planeta!

Prijave: menges@bodifit.net; 040 800 364, koda: ETMMOBILN



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE
PODNEBJE IN ENERGIJO



ENERGIJA
[WWW.ENERGIJABIKES.COM](http://www.energijabikes.com)



EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI

16.–22. SEPTEMBER

#evropskitedenmobilnosti



MENGEŠ – NAJBOLJ PRIJETNO MESTO NA DEŽELI

AIA Mladinski center Mengeš

19. september 2024

17h – 19h

Dogodek ponuja različne delavnice in aktivnosti, ki bodo spodbujale trajnostno mobilnost med mladimi in ozaveščanje o njenem pomenu.

PROGRAM

DELAVNICA OBČINA MENGEŠ KOT UDOBEN JAVNI PROSTOR ZA MLADE (MM IBIS D.O.O.)

Mladi udeleženci bodo imeli priložnost predstaviti svoje ideje in pobude, sodelovati v interaktivnih metodah ter razpravljati o tem, kako lahko skupaj prispevajo k bolj udobnemu, varnemu in zelenemu mestu.

DELAVNICA PRVA POMOČ KOLESARJU (CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA)

Udeleženci se bodo naučili osnov prve pomoči in kako oskrbeti najpogostejše kolesarske poškodbe. Poseben poudarek bo na prikazu temeljnih postopkov oživljanja.

DELAVNICA KREPITVE KOLESARSKE PRIPRAVLJENOSTI (LUCIJAN ŠTEMPELJ)

Udeleženci se bodo naučili uporabljati zunanje fitnes naprave, ki jih najdete v parkih in na rekreativnih površinah. Te naprave so zabaven in učinkovit način za krepitev telesa. Spoznali bodo vaje, ki prilagojene za kolesarje in pomagajo izboljšati moč nog, vzdržljivost ter stabilnost. Poudarek bo tudi na vajah, ki vam bodo pomagale preprečiti poškodbe in poskrbele, da boste lahko še dolgo uživali v kolesarjenju.

Pridružite se nam na zabavnem popoldnevu, polnem učenja, igre in skupnostnega ustvarjanja!

Prijave in informacije: mojca.koligar@mmibis.eu; 068 696 180



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE
PODNEBJE IN ENERGIJO





EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI

16.–22. SEPTEMBER

#evropskitedenmobilnosti



PARKIRAJ IN SE IGRAJ OBČINA MENGEŠ

AIA Mladinski center Mengeš

25. september 2024

17h - 19h

Dogodek, kjer bomo skupaj raziskovali svet kolesarstva, kjer se boste naučili postati pravi kolesarski mojster, preizkusili svoje veščine na spretnostnem poligonu in spoznali življenje kolesarja.

PROGRAM

POSTANI SAM SVOJ KOLESARSKI MOJSTER (ENERGIJA BIKES)

Mladi udeleženci bodo imeli priložnost, da se naučijo osnov vzdrževanja kolesa, vključno z menjavo pnevmatik, nastavitvijo prestav in zavor, ter osnovnim vzdrževanjem.

SPRETNOSTNI POLIGON

Poligon za izboljšanje kolesarskih veščin, kjer bodo udeleženci lahko preizkusili in izboljšali svoje spretnosti vožnje kolesa skozi različne ovire in naloge.

ŽIVLJENJE KOLESARJA: CENA ZMAGE

Udeleženci bodo odkrili vsakdan kolesarja, spoznali izzive treningov, tekmovanj in usklajevanja obveznosti. Naučili se bodo, kako prehrana, kondicija in motivacija vplivajo na športni uspeh. Delavnica ponuja vpogled v svet profesionalnega kolesarjenja ter omogoča praktične izkušnje iz prve roke.

Pridruži se nam na super kolesarskem dogodku, kjer boš postal mojster popraviljanja koles, preizkusil svoje spretnosti na zabavnem poligonu in odkril, kako živi pravi kolesar!

Prijave in informacije: mojca.koligar@mmibis.eu; 068 696 180



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE
PODNEBJE IN ENERGIJO



ENERGIJA
WWW.ENERGIJABIKES.COM



EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI

16.–22. SEPTEMBER

#evropskitedenmobilnosti



DELAVNICA ZA SPODBUJANJE AKTIVNE MOBILNOSTI MED STAREJŠIMI

AIA Mladinski center Mengeš

20. september 2024

9h - 12h

Predstavitev programov in storitev za aktivno staranje v okviru katerih bodo različni deležniki iz občine Mengeš predstavili svoje programe in storitve, ki podpirajo aktivno staranje in spodbujajo mobilnost med starejšimi.

PROGRAM

VADBA 1.000 GIBOV (DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA)

Vadba poteka pol ure, in v tem času udeleženci skupaj izvedejo 1.000 gibov, s katerimi razgibajo vse sklepe telesa, od dlani do podplatov, s tem dosežejo maksimalno gibljivost in okretnost telesa ter zmanjšajo bolečine. Jutranja telovadba lahko marsikomu povrne dobro počutje in duševno ravnovesje, odpravi nadležne bolečine in pomaga izgubiti odvečne kilograme.

TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI (CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA)

Namen testiranja telesne pripravljenosti je ozaveščati ljudi o stanju njihove telesne pripravljenosti in jih spodbuditi h gibanju za krepitev zdravja in dobrega počutja. Center za krepitev zdravja bo izvedel 7 testov s katerimi preverjajo mišično moč rok in nog, gibljivost, ravnotežje, koordinacijo ter aerobno sposobnost testirancev.

POMEN VADBE MOČI V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU (DRUŠTVO KINVITAL)

Vadba moči je ključna za ohranjanje vitalnosti in kakovosti življenja v tretjem življenjskem obdobju. Udeleženci bodo spoznali prilagojene vaje, ki krepijo mišice, izboljšujejo gibljivost ter zmanjšujejo tveganje za poškodbe, kar prispeva k samostojnosti in dobremu počutju v zrelih letih.

Izkoristite priložnost za izboljšanje svojega zdravja, pridobitev novih znanj ter spoznavanje programov, ki vam lahko pomagajo ostati aktivni in zdravi tudi v zrelih letih.

Prijave in informacije: mojca.koligar@mmibis.eu; 068 696 180



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE
PODNEBJE IN ENERGIJO



ENERGIJA
WWW.ENERGIJABIKES.COM



EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI

16.–22. SEPTEMBER

#evropskitedenmobilnosti



FESTIVAL TRAJNOSTNE MOBILNOSTI OBČINE MENGEŠ – MIHAELOV SEJEM

Mestni park

21. in 22. september 2024

10h – 16h

Festival trajnostne mobilnosti občine Mengeš se bo odvijal znotraj tradicionalnega Mihaelovega sejma in bo namenjen spodbujanju trajnostne mobilnosti in ozaveščanju prebivalcev občine Mengeš ter okoliških krajev o pomenu trajnostnih načinov prevoza.

PROGRAM

KOLESARSKI MOJSTER SVETUJE (ENERGIJA BIKES)

Prisoten bo strokovnjak za vzdrževanje koles, ki bo obiskovalcem svetoval, kako pravilno vzdrževati in servisirati svoje kolo. Prikazal bo osnovne tehnike vzdrževanja, kot so pravilno napihovanje pnevmatik, mazanje verige in nastavitev prestav.

TESTIRANJE E-KOLES

Obiskovalci bodo lahko preizkusili najnovejše modele, spoznali delovanje e-koles ter pridobili nasvete za varno in učinkovito vožnjo.

KOLESARSKI IZLET

Kolesarski izlet bo potekal po slikovitih poteh okoli občine Mengeš, kjer bo ponudil čudovite razlede na Kamniško–Savinjske Alpe ter raziskovanje lokalnih znamenitosti. Izlet je idealna priložnost za sproščeno vožnjo po urejenih podeželskih cestah ter za druženje v naravi.

KOLO SREČE

Obiskovalci bodo lahko zavrteli kolo sreče in osvojili privlačne nagrade in promocijski izdelke Mobiln.

STROKOVNO SVETOVANJE

Svetovanja s področja trajnostne mobilnosti, vključujoč varno vožnjo in ekološke rešitve.

PARADA KOLESARSKE OPREME

Kolesarji vseh starosti in nivojev spretnosti bodo predstavili svojo najboljšo kolesarsko opremo



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE
PODNEBJE IN ENERGIJO

