ETM v Semiču

Evropski teden mobilnosti 2022 v občini Semič Občina Semič

Evropski teden mobilnosti (ETM) je najbolj razširjena kampanja na področju trajnostne mobilnosti na svetu. V Občini Semič so tudi letos k njej aktivno pristopili. ETM letos poteka pod sloganom Izstopimo iz avta in stopimo skupaj.

Odvijal se bo med 16. in 22. septembrom, v Semiču pa mu bodo namenili dobršni del septembra in oktobra. V sklopu projekta bodo izvajali ukrepe in promocijo trajnostne mobilnosti ter s tem prispevali k zmanjševanju osebnega motornega prometa in posledično k izboljšanju zdravja, razvoju mest po meri pešca in kolesarja in večji kakovosti bivanja na splošno.

Aktivnosti se bodo izvajale v okviru projekta LIFE IP CARE4CLIMATE in bodo sofinancirane s strani Ministrstva za okolje in prostor v okviru sredstev Sklada za podnebne spremembe, posredniški organ pa je Ministrstvo za

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

infrastrukturo. Skupaj s partnerji: KC Semič, Društvo upokojencev Semič, Špica servis koles, Rok Simčič s.p., OŠ Belokranjskega odreda Semič, Vrtec Sonček Semič, Center za krepitev zdravja ZD Črnomelj, Šola zdravja, podružnica Semič in Planinsko društvo Semič smo pripravili številne tedenske in dnevne aktivnosti, ki se bodo izvajale od septembra pa vse do konca oktobra 2022.

PROGRAM ETM 2022 V OBČINI SEMIČ

Peš in z vlakom na raziskovanje, 3. 9. 2022, 12.30

Raziskovanje okolice je možno tudi na trajnostni in kombiniran način mobilnosti. Zbrali se bomo na
železniški postaji v Semiču in se seznanili z voznimi redi, načini prodaje vozovnic in uveljavljanjem
popustov. Z vlakom se bomo odpeljali do Rožnega Dola. Od tam se bomo peš napotili do Radohe, kjer je
nekoč delovala lesno predelovalna tovarna. Seznanili se bomo z njeno zgodovino in se nato peš odpravili
nazaj na železniško postajo Semič.

Aktivnost je namenjena vsem generacijam z namenom ozaveščanje uporabe javnega prevoza – vlaka v
kombinaciji z aktivno mobilnostjo - hojo. Prestavljene bodo prednosti javnega prevoza iz vidika parkirnih prostorov in onesnaževanja okolja in obenem tudi promocija kombinacije javnega prevoza z aktivnim zdravim preživljanjem prostega časa v lokalnem okolju. Nagrajeni bomo z lepimi razgledi ter gibanjem po
gozdnih in pohodniških poteh. Štartnine ni, vožnja z vlakom je brezplačna, malica in pijača pa iz nahrbtnika. Obvezne prijave: TIC Semič, tel. 040/ 625 148, e-mail: tic@kc-semic.si. Zbirno mesto: železniška postaja Semič

Tečaj nordijske hoje in teka, 5. 9. 2022, 16.00

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

Nordijska hoja ali hoja po smučarsko je oblika vadbe, kjer je aktiviranih kar 90 % mišic. S palicami s pomočjo odriva od površine razgibamo tudi zgornji del trupa, razbremenimo sklepe, zagotavljamo večje ravnotežje in delujemo na vse vitalne funkcije. Preprečujemo nastanek sladkorne bolezni, zvišanega krvnega pritiska in maščob v krvi. Stanje obolenja ob kontinuirani vadbi se izboljša (znižajo se vrednosti krvnega tlaka, krvnega sladkorja...). Izboljša se tudi presnova in vpliva na dobro psihično počutje. Ob redni vadbi znižamo tudi telesno težo. Intenzivnost nordijske hoje določamo sami, zato je primerna za vse starostne skupine in pomembno prispeva k mobilnosti občanov. Tečaj bo organiziral Center za krepitev zdravja BK v sodelovanju z zainteresiranimi občani. Predvidena so štiri srečanja. Obvezne prijave: ZD Črnomelj, tel. 07/62 05 723 ali e-mail: tatjana.gregoric@zdcrnomelj.si. Zbirno mesto: pred Kulturnim centrom Semič

Človek razgibaj se, 9. 9. 2022, 7.30

Udeleženke Šole zdravja Semič bodo po jutranji telovadbi še dodatno poskrbele ob igri »Človek razgibaj se« za gibanje, skupinsko igro in koordinacijo telesnih gibov in ohranjanje telesne pripravljenosti za gibanje brez avtomobila. Jutranja telovadba ob 1000 gibih je lahko še bolj zanimiva, če vanjo vključimo še veliko kocko in figure za skupinsko igro Človek razgibaj se. Igra je v osnovnem konceptu podobna igri Človek ne jezi se in so ji dodana polja z nalogami iz področja telesne dejavnosti. Za dobro opravljeno nalogo je posameznik nagrajen (preskoči polje, meče še enkrat...). Cilj igre je med zabavo in druženjem razgibati telo in prvi končati pot z vsemi štirimi figurami. Kot nalašč, da dobro nagovori in ogreje udeležence. Hkrati pa jih spodbuja: »Vsak dan se gibaj čim več!«, »Bodi telesno dejaven in uživaj v zdravju!«, »Gibanje v naravi in/ali družbi je za zdravje boljše!«... Ta dan so na jutranjo vajo še posebej dobrodošli vsi zainteresirani občani. Lokacija: pred Kulturnim centrom Semič

Telesna aktivnost – recept za zdravo in mobilno starost, 13. 9. 2022, 19.00

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

Na delavnici bo Leja Kambič predstavila pozitivne učinke dosledne telesne aktivnosti, da bo življenje
starejših lepše, čim dlje mobilno in zdravo. Po smernicah bi morali starejši, stari 65 let in več tedensko izvest vsaj 2,5 ure zmerne vadbe. Telesno aktivnost je najpreprosteje vključiti v svojo dnevno rutino, kot je hoja po stopnicah, sprehajanje, delo na vrtu/dvorišču, kolesarjenje. Sploh pri starejših je potrebno upoštevati načelo, da je doslednost pomembnejša od intenzivnosti, zato je potrebno vadbo prilagoditi fizični zmogljivosti in morebitnemu bolezenskemu stanju. Na delavnici se bomo dotaknili pozitivnih učinkov telesne aktivnosti, kot so:

- omejitev razvoja kroničnih bolezni (vadba splošno izboljša delovanje imunskega sistema),
- boljše delovanje srčno-žilnega sistema,
- izboljšana kognitivna funkcija možganov (zmanjšana pojavnost demence),
- povečano ravnotežje in zmanjšano tveganje padcev,
- izboljšana kakovost življenja in daljša življenjska doba.

Starejše bomo opolnomočili za čim lepšo, zdravo in mobilno življenje, jim predstavili, kaj vse jim občina
pri tem ponuja (izposoja električnih koles, tečaji nordijske hoje z možnostjo izposoje palic), kako
uporabljati parkirišča in se po opravkih odpraviti peš, saj nam to vzame le nekaj minut našega
vsakdanjega časa. Pridite v udobnih oblačilih in obutvi. Lokacija: Kulturni center Semič

Parkirni dan, 16. – 22. 9. 2022

V tednu mobilnosti bo za ves promet zaprt parkirni prostor pri šoli v Semiču. Na njem se bodo izvajale razne aktivnosti za učence iz osnovne šole in otroke iz vrtca: kolesarski poligoni, vožnja s skiroji, poganjalčki, rolanje, aktivni šolski odmori, poligoni za tekalne igre, igre z žogo, itd. S 'parkirnim dnem' želimo širši javnosti prikazati, da lahko tudi parkirišče spremenimo v igrišče. Na ta način spodbujamo gibanje pri mladih in starejših ob uporabi različnih, okolju

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

in zdravju prijaznih mobilnih sredstev. Pri aktivnostih bodo udeleženci uporabljali kolesa in skiroje, ki so bili kupljeni v okviru ETM 2021, in nastavljive rolerje, ki jih bomo nabavili v sklopu letošnjega ETM. Lokacija: parkirišče na Šolski ulici v Semiču ob Telovadnici Partizan

Eko kviz in kolesarjenje, 16. – 22. 9. 2022

V tednu mobilnosti od 16. 9. 2022 do 22. 9. 2022 bo v osnovni šoli v Semiču v sklopu ur športa izveden krajši kolesarski izlet za učence od 6. do 9. razreda. V času razrednih ur pa se bo izvedel eko kviz na temo trajnostne mobilnosti. Zmagovalci kviza bodo nagrajeni z ETM promocijskim materialom. Lokacija: Osnovna šola Belokranjskega odreda Semič

Jutranje razgibavanje, 16. – 22. 9. 2022, 9.00

Starejši otroci vrtca Sonček se bodo razgibavali s članicami Šole zdravja Semič in poleg krepitve telesnega in duševnega zdravja utrjevali medgeneracijsko sodelovanje. Lokacija: igrišče pri vrtcu Sonček Semič

Spoznaj, preveri in odpelji, 19. 9. 2022, 17.00

Popoldan bomo namenili popularizaciji uporabe koles, tako električnih kot navadnih. Delavnica bo potekala pri postaji za avtomatizirano izposojo električnih koles v trškem jedru Semiča. Mojster servisa koles bo preverjal stanje koles udeležencev, jim svetoval glede nakupa, opreme in vzdrževanja. Seznanil jih bo z avtomatiziranim sistemom za izposoje koles BiKe, pri čemer bodo udeleženci v času delavnice imeli možnost brezplačne uporabe e-koles. Letos smo v sklopu projekta ETM 2022 nabavili eno dodatno električno kolo za omenjen sistem izposoje koles. Lokacija: Štefanov trg pred Občino Semič

Jaz in očka tečeva, 20. 9. 2022, 17.00

Otroci iz občine Semič se bodo skupaj z očki pomerili v teku, na prireditvi Jaz in očka tečeva. Tekli bodo otroci stari od 3 do 6 let in njihovi očetje. Otroci bodo prejeli spominske majice ETM, na cilju pa še medalje. Najboljši trije bodo na uradni podelitvi prejeli tudi priznanja. Z dogodkom želimo

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

spodbujati družine k aktivnemu preživljanju prostega časa v naravi. Obvezne prijave: Enota vrtec Sonček Semič, OŠ Belokranjskega odreda Semič ali TIC Semič, tel. 040/ 625 148, e-mail: tic@kc-semic.si. Lokacija: zelenica pri Kulturnem centru Semič

Preizkus hoje na 2 km - delavnica Ali sem fit?, 21. 9. 2022, 15.30 – 18.30

Udeleženci pod strokovnim vodstvom Centra za krepitev zdravja BK opravijo preizkus telesne pripravljenosti in izvedo, kakšna je njihova telesna pripravljenost. Skladno z rezultatom jim strokovnjaki svetujejo o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja. Delavnico bomo izvedli na Kraški učni poti od Lebice do Krupe, kjer bodo udeleženci prehodili 2 km poti in na cilju pridobili nasvete strokovnjaka o ustrezni telesni dejavnosti. Delavnica je namenjena starejšim od 18 let. Lokacija: pri cerkvi sv. Mihaela na Trati pri Semiču

Beli zajček, 26. 9. – 21. 10. 2022

Igro »Beli zajček« izvajajo v vrtcu Sonček Semič. Vzgojitelj motivira otroke z zgodbico o belem zajčku, katerega kožušček je umazan zaradi izpušnih plinov v avtomobilu ter jih povabi, da mu očistijo kožušček s tem, da v vrtec prihajajo peš ali s katerim drugim trajnostnim prevoznim sredstvom. Pri projektu morajo aktivno sodelovati tudi starši, saj je način prihoda otrok v vrtec odvisen prav od njih. Z otroki in starši, ki so od vrtca res bolj oddaljeni, naj pešačijo vsaj del poti. Vsak otrok dobi svojega sivega zajčka in nanj vsako jutro, ko pride v vrtec na trajnosten način, prilepi bel krog. Tako imajo zajčki iz dneva v dan bolj bel kožušček. Na ta način otroci spoznavajo, da lahko tudi sami veliko pripomorejo k temu, da je okolje, v katerem se gibljejo, varnejše in čistejše. Hkrati preko otrok vplivamo na starše, da tudi oni postanejo bolj pozorni na svoje potovalne navade. Ko bo zajček popolnoma prekrit z belimi nalepkami, bo otrok za spodbudo dobil še tatu z ETM znakom. Lokacija: vrtec Sonček Semič.

Kokoška Rozi, 26. – 30. 9. 2022

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

Na Osnovni šoli Belokranjskega odreda Semič bodo učenci od 1. do 9. razreda izvajali aktivnost »Gremo peš s kokoško Rozi«. V tem tednu bodo učenci in njihovi starši nagovorjeni, da za pot v šolo in na opoldanske dejavnosti izberejo enega od trajnostnih načinov mobilnosti: peš, kolo, skiro. Namen je, da bodo tovrstni način mobilnosti uporabili čim večkrat še kasneje, saj bodo s tem ohranjali okolje čistejše in poskrbeli za gibanje. Otroci za vsako pot v šolo (peš ali s kolesom) dobijo kartice. Na koncu tedna bodo vsi učenci, ki se bodo udeležili akcije, prejeli ETM tatu. Lokacija: Osnovna šola Belokranjskega odreda Semič

Šolska ulica, 27. 9. 2022, 8.30 – 12.00

Za en dan bomo za ves promet zaprli del Šolske ulice in tam izvajali razne aktivnosti: kolesarski poligon, aktivni odmori, tekalne igre, igre z žogo, itd. Pri aktivnostih se bodo uporabljala kolesa in skiroji, ki so bili kupljeni v okviru ETM 2021. Dodatna aktivnost pa bo rolanje, saj bomo letos nabavili šest rolerjev za otroke. Z zaprtjem dela Šolske ulice za ves promet želimo lokalni skupnosti prikazati, koliko bi pomenilo trajno zaprtje omenjenega območja. S tem bi pridobili dodaten prostor za zunanje aktivnosti predšolskih in šolskih otrok. Lokacija: Šolska ulica od začetka do konca objekta vrtca Sonček Semič

Meritve v Zdravstveni postaji Semič – individualna srečanja, 29. 9. 2022, 16.00 – 18.00 in 30. 9. 2022, 9.00 – 12.00

Na srečanjih, ki so namenjena starejšim od 19 let, boste pridobili strokovne informacije na podlagi meritev krvnega sladkorja, krvnega tlaka, analize sestave telesne mase kot podporo, ki bo s spremembo življenjskih navad vodila k boljšemu počutju in zdravju. Obvezne prijave: ZD Črnomelj, tel. 07/62 05 723. Lokacija: Zdravstvena postaja Semič

Na Smuk mimo klopce ljubezni, 1. 10. 2022, 9.00

Društvo upokojencev Semič organizira jesenski pohod iz Semiča na Smuk za vse generacije. Pot nas bo vodila po planinskih oznakah mimo klopce ljubezni, nabavljene v sklopu projekta ETM 2022, na Smuk, hrib nad Semičem z nadmorsko višino 545 m. Namen pohoda je vzpodbujati ljudi k spoznavanju okolice svojega kraja brez avtomobila. Počasi in peš se daleč

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

pride. Med hojo se družimo in medsebojno spoznamo. V primeru slabega vremena bo pohod prestavljen. Zbirno mesto: Štefanov trg pred Občino Semič

Zvišan krvni tlak in uporaba merilcev krvnega tlaka – delavnica, 5. 10. 2022, 10.00

Na delavnici bodo udeleženci pridobili najpomembnejše znanje o zvišanem krvnem tlaku, veščine za njegovo obvladovanje in pravilno izvajanje samomeritev. Namen te aktivnosti je pritegniti čim več starejših občanov in članov Društva upokojencev Semič. Velja poudariti, da so starejši nad 65 let raznolika skupina prebivalcev, med katerimi so nekateri še zelo aktivni, drugi pa psihofizično nezmožni premagati že zelo kratke razdalje ali slediti navodilom. Zato je potrebno za učinkovito upravljanje mobilnosti, urjenja miselne koncentracije starejših, uporabljati čim bolj pester nabor možnih spodbud, prilagojen različnim potrebam in zmožnostim starejših oseb. Članstvo v Društvu upokojencev Semič ni pogoj za udeležbo na delavnici. Lokacija: prostor Društva upokojencev Semič, Vajdova ulica 8, Semič

Kolesarska potepanja, vsak torek v septembru, 9.00

Društvo upokojencev Semič za svoje člane in ostale zainteresirane organizira izlet s kolesom vsak torek dopoldan, v septembru 2022. Namen izleta je aktivno preživljanje prostega časa, druženje, spoznavanje nevarnih delov ceste, ogled bližnjih s kolesom dostopnih zanimivih točk v lokalnem okolju. Udeleženci imajo možnost izposoje električnega kolesa v KC Semič po predhodni rezervaciji na tel. št. 040 625 148. Kolesarili bodo v majicah z ETM znakom. V primeru slabega vremena ne kolesarijo. Zbirno mesto: gasilski dom Semič

V septembru bomo v sodelovanju z Osnovno šolo Belokranjskega odreda Semič označili PEŠ KAŽIPOT iz osrednjega parkirišča pri gasilskem domu v Semiču. Za lažjo orientacijo bomo postavili na Štefanovem trgu smerokaz do pomembnih naravnih znamenitosti. Vsi dogodki so brezplačni.

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!