

AKTYWNE MIASTA

Aktywne Miasta - aktywni my!

Przypominamy, iż nasza gmina bierze udział w akcji „Aktywne Miasta”. W czerwcu zbieramy kilometry, aby uzyskać tytuł **Rowerowej Stolicy Polski**. Właśnie minął półmetek akcji i najwyższa pora, aby przyspieszyć, częściej wskakiwać na siodełko i „kręcić” kilometry.

Pamiętajmy, iż z roweru można korzystać nie tylko w czasie wolnym, ale to znakomity środek transportu dla osób dojeżdżających **do szkoły lub pracy**. To nie tylko sposób na **zaoszczędzenie czasu i pieniędzy** (na paliwo, parking czy komunikację miejską), ale przede wszystkim na **rozpoczęcie dnia z dawką ruchu i świeżego powietrza**. Regularna jazda na rowerze to także **zmniejszenie poziomu stresu, poprawa koncentracji i zwiększenie produktywności** w ciągu dnia.

Włączmy rower do swojej codzienności – nie tylko z okazji akcji Aktywne Miasta. Ta mała zmiana może przynieść wielkie korzyści, zarówno dla nas samych, jak i dla naszej planety.

Do zobaczenia na rowerze!

Źródło: <https://www.debewielkie.pl/?p=2785>