

Posredujemo napotke 4. gibalnega izziva

Pred nami je že predzadnji GIBAlni paket, kot že dobro veste, pa lahko organizirate aktivnosti tudi mimo vsebine, ki vam jo mi predlagamo, važno je le, da so vaše aktivnosti brezplačne, medgeneracijske in športne oziroma gibalne narave.

Pred nami je 4. Gibalni paket, ki vsebuje:

*GIBA IZZIV

Naš tokratni izziv vas pelje ven, v naravo – med zelene krošnje in pod zavetje toplega sonca. Predlagamo vam, da za družbo povabite s seboj še kakšnega (starejšega) prijatelja, prijateljico ali sorodnika in sorodnico, nato pa se vsi skupaj odpravite na sprehod po vašem domu ali osvojite bližnji hrib, če vam zdravje to dopušča. Videli boste kako zdravilni niso le sprehodi v naravi ampak tudi prijetni pogovori z našimi najbližjimi, ki božajo našo dušo. Časa za opravljanje izziva imate kot vedno teden dni – do 30. 5. 2022 tako pričakujemo vaše foto dokaze o opravljenem izzivu na našem naslovu simbiozagiba@simbioza.eu.

GIBA NAMIG

V tokratnem namigu vam razkrivamo povezavo med zdravo prehrano in zdravim življenjskim slogom. Z vami delimo 12 nasvetov, povzetih po Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, poskusite jih upoštevati vsaj teden dni in videli boste kako se bo izboljšalo vaše počutje!

GIBA ALI STE VEDELI

Ali ste vedeli, da lahko na enostaven način – zgolj z nekaj sprememb v rutini – gibanje učinkovito uvrstimo v naš vsakdan. Ko smo doma, lahko ozavestimo pomen jutranje telovadbe in se po vseh opravkih odpravimo peš, v prostem času pa lahko vsa družjenja in dejavnosti organiziramo tako da je prisotna tudi (vsaj minimalna) oblika vadbe.

GIBA NAGRADNI NATEČAJ

Tudi letos smo za vas pripravili Simbioza GIBA NAGRADNI NATEČAJ, ki bo potekal v treh kategorijah: foto/video, likovni in literarni ustvarjalci in ustvarjalke – letos pričakujemo vaše umetnine na temo zdrave prehrane in zdravega načina življenja. Prispevke za nagradni natečaj pričakujemo na našem e-naslovu simbiozagiba@simbioza.eu vse do konca meseca maja. Pri ustvarjanju so vam lahko v pomoč naslednja vprašanja:

- Kakšen je vpliv hrane na naše počutje in zdravje?
- Nas hrana lahko ozdravi in osreči, prežane žalost?
- Kakšen je pomen lokalno pridelane hrane?

GIBA NAJ OBČINA 2022

Občine, ne pozabite – celoten mesec maj imate čas, da uspete organizirati kar največ dogodkov na katere boste privabili največje število obiskovalcev različnih generacij. Srečno in uspešno!

Vse vas lepo pozdravljamo in vam želim prijeten GIBAnja poln teden!

Lep dan še naprej,

Ekipa Simbioza GIBA 2022

