

Dragi naši GIBALci in GIBAlke, končno je napočil naš in vaš najljubši mesec v letu – mesec maj, mesec v katerem bomo skupaj ustvarjali nepozabne GIBAlne spomine!



Kot veste, letošnja akcija poteka na dva načina, kar v praksi pomeni, da imate dve možnosti sodelovanja – lahko se odločite da z nami sodelujete:

- 1) **Z organiziranjem brezplačnih, gibalnih medgeneracijskih aktivnosti v vašem lokalnem okolju** (po vaši izbiri, glede na želje in potrebe okolja);
- 2) Z uporabo idej, ki so del **GIBAlnih paketov**, ki bodo na vaš naslov prihajali vsako nedeljo.

Veseli nas, da lahko danes z vami delimo vsebine I. GIBAlnega paketa, vabimo vas, da ga podelite še po svojih kanalih in tako pomagate k razširjanju naših GIBA vrednot!

1. GIBALNI PAKET VSEBUJE:

GIBA NAGRADNI IZZIV – MEDGENERACIJSKI SPREHOD:

  Izzivamo vas, da se odpravite na medgeneracijski sprehod, pohod ali tek. Število prehojenih kilometrov ni tako pomembno, saj je naša vzdržljivost pogojena z našo starostjo, splošnim počutjem in številnimi drugimi dejavniki. Namesto tega se na sprehod odpravite odprtih oči in src – opazujte naravo, uživajte v miru, ki ga oddaja zeleni gozd in v vonju prvih rožic, pogovarjajte se in skupaj uživajte v nečemu kar je najbolj dragoceno – v času, ki si ga namenimo.

Za opravljanje GIBA izziva imate na voljo teden dni – v žreb za nagrado bomo namreč umestili vsa foto dokazila, ki bodo na naš e-naslov (simbiozagiba@simbioza.eu) prispela do vključno 7. 5. 2023! Veliko sreče in veliko užitkov ob opravljanju GIBA izzivov!


  **GIBA NAMIG – GIBANJE V SKUPINI** ima pomembne prednosti, zato ... vas vabimo, da organizirate in izvedete **medgeneracijski PLES!**

Vsa leta naše akcije poudarjamo pomen skupinskih vadb, zato je prav da k temu že na začetku naše akcije nagovarjamo tudi vas!

Skupinska medgeneracijska vadba ima namreč različne prednosti, naj naštejemo zgolj nekatere:

1. Motivacija: Skupinska vadba lahko poskrbi za povečano motivacijo pri posameznikih, saj se ljudje radi družijo in izmenjujejo energijo z drugimi. Vadba v skupini daje posameznikom občutek, da so del nečesa večjega, kar spodbuja vztrajnost in motivacijo za redno vadbo.
2. Socialna interakcija: Skupinska vadba omogoča socialno interakcijo in druženje z drugimi ljudmi, kar lahko prispeva k boljšemu počutju, manjši osamljenosti in stresu.
3. Učinkovitost: Skupinska vadba lahko pomaga izboljšati učinkovitost vadbe, saj posamezniki, ki trenirajo v skupini, navadno izvajajo vaje bolj intenzivno in dlje časa kot pri individualni vadbi.

Vse te prednosti skupinske vadbe lahko prispevajo k boljšemu zdravju, telesni pripravljenosti in dobremu počutju.


 Zakaj pa bi je dobro, da v mesecu GIBAnja priredite tudi čisto pravi medgeneracijski ples?

Mi vam ponujamo samo nekaj razlogov:

1. Krepi telesno kondicijo: Ples je lahko zelo intenziven in zahteven fizičen napor, ki krepi srčno-žilni sistem, dihalne organe, mišice in sklepe. Pri plesu se lahko porabi tudi veliko kalorij, kar je koristno za vzdrževanje zdrave telesne teže.
2. Izboljšuje koordinacijo in ravnotežje: Ples zahteva dobro usklajenost gibanja, ravnotežje in koordinacijo. S plesom lahko izboljšamo te spretnosti ter tako zmanjšamo tveganje za padce in poškodbe.
3. Krepi samozavest: Ples je lahko tudi odličen način za izboljšanje samozavesti. Med plesom se učimo novih gibanj in se učimo, kako se gibati v skladu z glasbo in s partnerjem. Uspeh pri plesu lahko poveča našo samozavest in občutek lastne vrednosti.
4. Spodbuja socialno interakcijo: Ples je družabna aktivnost, ki spodbuja socialno interakcijo. Med plesom se srečujemo s partnerji in drugimi plesalci, se pogovarjamo in delimo svoje izkušnje. S plesom lahko tudi izboljšamo svoje socialne veščine.
5. Zmanjšuje stres: Ples je odlična aktivnost za sprostitev in zmanjšanje stresa. Pri plesu se osredotočimo na gibanje in glasbo ter tako pozabimo na skrbi in težave vsakdanjega življenja.

SIMBIOZA GIBA2023 NAGRADNI NATEČAJ – NAREDI NEKAJ ZASE, GIBAJMO SKUPAJ

V letošnjem nagradnem natečaju vas vabimo k razmišljanju o naslovu **Naredi nekaj zase, GIBAJmo skupaj**. S tem želimo poudariti večplasten pomen gibanja in ohranjanja zdravega življenjskega sloga, ki je pomemben za vse generacije: GIBAnje nam pomaga vzdrževati fizično zdravje, pomaga ohranjati dobro psihično počutje, obenem pa nudi še krasno priložnost za druženje in pisanje medgeneracijskih zgodb. GIBAlne aktivnosti se lahko namreč izvajajo na različne načine (v notranjih prostorih ali v darilih narave, upoštevajoč vse vremenske razmere), ki so prilagojeni našim zmožnostim in sposobnostim – izgovorov ne bi smeli imeti! Čas je, da se odločimo – naredimo nekaj zase in gibamo skupaj!

 Nestrpno pričakujemo vaše prispevke v obliki FOTOGRAFSKIH, LIKOVNIH in PISNIH vsebin vse do konca meseca maja, na naš elektronski naslov – simbiozazgiba@simbioza.eu.

Najboljše prispevke bomo nagradili!

Ne pozabite nam poslati utrinkov vaših GIBAnj!
Veselimo se vsega kar bo sledilo v prihajajočem mesecu!

Lep GIBAlni pozdrav,
Ekipa Simbioza GIBA 2023