

Posredujemo napotke 2. gibalnega izziva

Vstopamo v že drugi teden našega skupnega GIBA-nja, res uživamo v vaši družbi in hvaležni smo, da se vas je toliko odločilo sodelovati z nami. Vsak teden nas je več, hvala vam, ker pomagate glavne vrednote Simbioze: prostovoljstvo in medgeneracijsko sodelovanje, ponesti tudi v gibalne aktivnosti in s tem izboljšati zdravje in dobro počutje različnih generacij širom naše Slovenije!

Tudi za ta GIBAlni paket vas vljudno prosimo, da ga podelite naprej po svojih kanalih, če želite pa lahko seveda tudi sami ali z vašo organizacijo sodelujete pri kateri izmed aktivnosti. Kot veste, se letos vračajo tudi klasične Simbioza GIBA aktivnosti – vabljeni, da organizirate kakršnekoli brezplačne, gibalne aktivnosti za več generacij in nam pošljete utrinke lepih dogodkov.

Pred nami je 2. Gibalni paket, ki vsebuje:

GIBA IZZIV:

✿ V tokratnem GIBA izzivu bomo z nekaj enostavnimi vajami poskrbeli za odličen začetek dneva ali pa se umirili po napornem dnevu, ki smo ga preživeli, kakorkoli – pogledjte ikone na fotografiji in poskušajte v vsaki izmed poz držati vsaj 60 sekund, če gre – če vam telo in volja dopuščata – lahko naredite tudi več serij. Dokaze o opravljenem nagradnem izzivu sprejemamo vse do 15. 5. 2022 na elektronskem naslovu simbiozagiba@simbioza.eu. Vsi, ki nam boste poslali foto ali video dokaz o opravljenem izzivu, boste sodelovali v žrebu za simbolično nagrado.

☺ GIBA ALI STE VEDELI:

Pomlad je končno med nami, čas je za zaslužen posladek s sladoledom, ki še posebno tekne po krasni medgeneracijski športni vadbi. Ali ste vedeli, da je prva sladoledna lučka nastala pravzaprav po nesreči? Na Simbiozi vam kot idejo ponujamo zdravo sadno alternativo, ki omogoča sladoledno pregreho brez slabe vesti.

👂 GIBA NAMIG:

Po dveh letih hudega psihičnega pritiska, ki ga je v naša življenja prinesla epidemija se v javnosti precej več govori o skrbi za mentalno zdravje in dobro počutje. Tudi na Simbiozi se strinjamo, da je mentalno zdravje enako pomemben del zdravega življenjskega sloga, zato vam z nekaj enostavnimi namigi želimo skrb za ta del našega življenja malenkost bolj približati. Obljubimo, da se vam bo splačalo – opazili boste spremembe, ko boste postali pozorni tako na kakovost odnosov, ki vas obdajajo kot tudi na hrano, ki jo uživate.

🍏🍏🍏 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!

Za vsa vprašanja vam ostajamo na voljo na našem e-naslovu.

Lep dan še naprej,

Ekipa Simbioza GIBA 2022