

Posredujemo napotke 1. gibalnega izziva

Danes vam pošiljamo prvi GIBAlni paket, prosimo vas da ga podelite po svojih kanalih, če želite pa lahko seveda tudi sami izvedete katero od aktivnosti. Tisti, ki se boste lotili organizacije svojih gibalnih dogodkov (brez upoštevanja naših idej iz GIBAlnih paketov), pa ne pozabite, tudi za vas velja:

- dobro je, če posnamete kakšno fotografijo oziroma utrinek vaših aktivnosti,
- zabeležite si približno (številčno) prisotnost mlajših in starejših na vaših aktivnostih,
- po končanem dogodku nam na mail napišite vtise, kaj ste počeli, pošljite foto utrinek in oceno udeležbe.

1. GIBALNI PAKET VSEBUJE:

GIBA IZZIV:

V tokratnem izzivu vas vabimo, da gibanje in druženje na svežem zraku izkoristite zato, da pomagata oziroma polepšata dan osebam (denimo starejšim ali bolnim) iz vaše okolice. Naj sprehod postane pot na kateri nabirate šopek in z njim koga razveselite! Napravite čim daljši sprehod – kolikor vam energija in volja dopuščata.

GIBA ALI STE VEDELI:

Ali ste vedeli kako pomembno je gibanje za ohranjanje duševnega zdravja? Še več – gibanje je zelo učinkovit antidepresiv kar je pokazalo že več mednarodnih raziskav. Pridružite se nam v GIBAnju in skupaj izboljšajmo svojo fizično in psihično kondicijo!

GIBA NAMIG:


V tokratnem namigu vam razlagamo o izjemni moči skupinskih vadb. Zelo priporočljivo je, da vadimo skupaj v družbi drug z drugim – gotovo je to nekaj kar smo v zadnjih dveh letih pogrešali, zato smo na Simbiozi resnično iskreno veseli, da lahko to znova spodbujamo – vadba ki gre z roko v roki z druženjem je bolj učinkovita, nas bolj osrečuje in obstaja več možnosti, da jo dalj časa izvajamo. Na Simbiozi pa vemo, da je najlepše, če se ob tem družimo še različne generacije med seboj, mar ne?

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?

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

 Lep dan še naprej,

Ekipa Simbioza GIBA 2022