

Dragi vsi, ki z nami GIBate,

♥ Najlepše se vam zahvaljujemo za to, da smo skupaj (skoraj do konca) izpeljali eno najlepših GIBA akcij do sedaj! Videti vaše fotografije in brati o vsem lepem, kar se vam je dogodilo med izvajanjem aktivnosti, resnično greje naše misli in nam daje potrditev, da delamo dobro in v pravo smer! 📧

🌱 Pred nami je še zadnji GIBA paket, ki smo ga malenkost prilagodili muhastemu in deževnemu maju, ki nas je spremljal praktično celotni čas izvajanja projekta. Pa vendar vam moramo na tem mestu čestitati – tudi dež vam ni prišel do živega!

#### 4. GIBALNI PAKET VSEBUJE:

#### 🎯 IV. GIBA IZZIV 🎯

V tokratnem izzivu smo se odločili, da se prilagodimo vremenu. **GIBAjmo z žogami**, s katerimi lahko medgeneracijske spomine ustvarjamo tako zunaj kot znotraj, ob tem pa napravimo še veliko dobrega za naše zdravje. 🏀

🔸 Pri igranju športov z žogami, kot so nogomet, košarka, tenis ali odbojka, je potrebno tekati, skakati, premikati se in sodelovati v igri. To spodbuja kardiovaskularno vadbo, krepi mišice, izboljšuje vzdržljivost in koordinacijo.

🔸 Gibanje z žogami zahteva hitrost, agilnost in hitre odzive. Igranje hitrih športov, kjer je treba premikati se po igrišču, sprejemati hitre odločitve in se odzivati na spremembe, izboljšuje hitrost in agilnost igralcev.

🔸 Igranje iger z žogo zahteva dobro koordinacijo med rokami, nogami in očmi. Izvajanje preciznih gibov, kot so podaja, streljanje ali serviranje, krepi koordinacijo in ravnotežje ter izboljšuje motorične sposobnosti.

🔸 Številne igre z žogami so ekipni športi, ki spodbujajo timsko delo in sodelovanje med igralci. Sodelovanje pri prehajanju žoge, komunikacija na igrišču, razumevanje vloge v ekipi in vzajemna podpora krepijo timski duh in razvijajo socialne veščine.

🔸 Gibanje z žogami prinaša veliko zabave, veselja in zadovoljstva. Tekmovanje, dosežki, zmage, skupno navijanje in zadovoljstvo ob premagovanju izzivov prispevajo k pozitivnim čustvom in užitku pri igri.

🔸 Gibanje z žogami omogoča tudi druženje in izgradnjo prijateljstev. Skupno igranje športov z žogami povezuje ljudi, ustvarja skupne izkušnje in omogoča oblikovanje trajnih prijateljstev.

📸 V izzivu lahko sodelujete teden dni – v žreb za nagrado bomo umestili vse foto-dokaze opravljenega izziva, ki bodo na naš naslov [simbiozaqiba@simbioza.eu](mailto:simbiozaqiba@simbioza.eu) prispeli do 27. 5. 2023. 🏆



#### 📦 GIBA NAMIG IV.

V zadnjem NAMIGU vas vabimo, da se preizkusite v (družabnih) igrah notri. **Razgibavanje naših možgančkov je namreč enako pomemben del krepitev**





**našega zdravja in izboljšanja počutja.** V ta namen smo vam pripravili posebno izdajo Medgeneracijskega kviza (v priponki), ki vam je pri tem lahko v pomoč.

Družabne igre imajo številne koristi, lahko pa jih enostavno prilagodimo željam in potrebam različnih generacij. Zakaj bi bilo dobro nekaj časa v prihodnjem tednu nameniti tudi namiznim igram?

- Družabne igre so odličen način za povezovanje med družinskimi člani in prijatelji vseh starosti. Igranje igre skupaj krepi vezi, spodbuja sodelovanje, skupinsko delo in ustvarja nepozabne trenutke.
- Igranje družabnih iger spodbuja razvoj različnih intelektualnih sposobnosti. Med igro igralci razvijajo kognitivne veščine, kot so logika, strategija, kritično razmišljanje, reševanje problemov, načrtovanje in ustvarjalnost.
- Številne družabne igre so zasnovane tako, da igralcem nudijo priložnost za učenje novih informacij, raziskovanje tematik ali razširjanje znanja v zabavni in interaktivni obliki. Igranje teh iger spodbuja učenje, spominjanje in razvoj specifičnih veščin.
- Družabne igre omogočajo odklop od digitalne tehnologije, kot so pametni telefoni, tablice in računalniki. Igranje igre v živo omogoča fizično prisotnost in neposredno interakcijo med igralci, kar je pomembno za vzpostavljanje pristnih povezav.

 **NE POZABITE – ŠE DO KONCA MESECA LAHKO SODELUJETE V GIBA NAGRADNEM NATEČAJU** 

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 – [simbiozaqiba@simbioza.eu](mailto:simbiozaqiba@simbioza.eu).

Najboljše prispevke bomo nagradili!

Lep pozdrav in prijeten vikend!

Simbioza GIBA