



Sodelujte v Simbioza GIBA 2020 tematskih natečajih!



Letošnja novost so trije tematski sklopi (opisani spodaj), FOTO in VIDEO prispevke zbiramo na e-naslovu: simbiozagiba@simbioza.eu do konca meseca maja.

"ŽIVIMO SKUPAJ - GIBAMO SKUPAJ"

V tem sklopu pričakujemo utrinke vaših gibanj skupaj z drugimi člani vašega gospodinjstva (kako plešete s sestrico, igrate nogomet z bratcem ali pa se odpravite na trening hoje s starši).



"ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU"

V tem sklopu iščemo utrinke vaše vadbe v zaprtih prostorih (kako telovadite v domovih za starejše, kako v vaši dnevni sobi, kako ustvarite domač fitness).



"NARAVA JE NAŠE NAJVEČJE IGRIŠČE"

V tem sklopu pričakujemo vaše utrinke, ki prikazujejo kako gibati v naravi in z njeno pomočjo (dvig telesa na veji, uteži iz nabranih storžev ... razmišljajte izven okvirja in nas presenetite).



Simbioza GIBA 2020 - "Gibamo skupaj, tako da smo narazen"

Nasvet #1: Kako začeti z vadbo in koliko časa naj traja?

- Telesno dejavnost vključujemo **postopoma**
- Zavedajmo se svojih (zdravstvenih) omejitev
- Ne pozabite na **ogrevanje** pred in **ohlajanje** po vadbi
- Priporočila WHO: za vzdrževanje zdravega življenjskega sloga je potrebno **vsaj 150 minut** (za izboljšanje pa 300) vadbe na **teden**

GIBA IZZIV #1

Izzivamo vas, da do naslednjega GIBA izziva, ki bo čez teden dni, v 24-ih urah napravite (vsaj) 5 000 korakov ali pa se 5 krat samostojno dvignete iz stola!

Če želite sodelovati v žrebu za simbolično nagrado, nam pošljite foto dokaz vaše hoje (pomagate si lahko z mobilnimi aplikacijami, ki merijo korake) na mail simbiozagiba@simbioza.eu. Če želite z nami deliti utrinek vašega izziva pa objavite fotografijo na svojem FB profilu (nastavite jo javno) in dodajte ključnik #Vseživljenjesegibamo, #SimbiozaGIBA2020.



SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT
URAD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MLADINO

Bilo je nekoč - Simbioza GIBA skrbi za naše zdravje in promocijo medgeneracijskih aktivnosti že 7 let!



SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT
URAD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MLADINO