

SIMBIOZA
GIBA

**SAMO ŠE NEKAJ DNI JE DO KONCA ZBIRANJA
PRISPEVKOV ZA SIMBIOZA GIBA 2020 NAGRADNI
NATEČAJ!**

DO KONCA MESECA MAJA PRIČAKUJEMO VAŠE GIBA
UTRINKE NA [SIMBIOZAGIBA@SIMBIOZA.EU](mailto:simbiozagiba@simbioza.eu)

Letos lahko sodelujete v treh tematskih sklopih:

- 1) **Narava je naše največje igrišče** (gibanje v naravi)
- 2) **Živimo skupaj, gibamo skupaj** (gibanje s člani gospodinjstva)
- 3) **Zdrav duh v zdravem telesu** (gibalna aktivnost v zaprtih prostorih)



SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

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

SIMBIOZA
GIBA

**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).



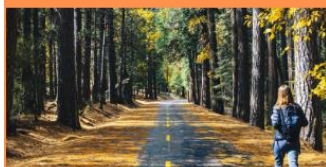
SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

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

GIBA IZZIV #4

Izzivamo vas, da za zadnji GIBA izziv, ki se konča čez teden dni, opravite (vsaj) 1-urni sprehod po vašem domačem kraju ali da se petkrat zasukate sede (5krat na levo in nato še na desno).

Če želite sodelovati v žrebu za simbolično nagrado, nam pošljite foto dokaz vašega izziva 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



SIMBIOZA
GIBA

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

Nasvet #4: Kako naprej - kako ohraniti aktiven življenjski slog tudi po koncu naše akcije?

- Ne pozabite - **vsaj 150 minut zmerne telesne dejavnosti na teden** (ali 75 minut visoko intenzivne) izboljša naše zdravje in počutje!
- Pomembno je **kaj jemo in kako preživljamo prosti čas** - pojdite v naravo, na sprehod raje kot pred TV z nezdravimi prigrizki v rokah.
- **Gibanje nas obvaruje pred mnogimi boleznimi** (možgansko kapjo, rakom, povišanim tlakom, sladkorno boleznijo, ...).
- Gibanje **dvigne našo kvaliteto življenja** (smo manj odvisni od pomoči drugih in dlje samostojni, lažje premagujemo stres in izzive).



SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

