**SIMBIOZA GIBA**

Upamo, da ste preživeli prijetne praznične dni in da ste si vsaj malo tudi odpočili. Še posebno nas veseli, da ste v tolikšnem številu opravili prvi GIBAlni izziv. Kmalu se javimo vsem srečnim nagrajencem, za vse ostale pa je nova priložnost za nagrado že drugem izzivu, ki ga predstavljamo spodaj!

🌳🌲**II. GIBAlni IZZIV TEGA TEDNA**

S tokratnim GIBAlnim izzivom vas **vabimo v naravo**, prepustite se sprehodu po bližnjem gozdu v vaši okolici, opazujte kako se podoba dreves in rastja spreminja in dovolite naravi, da vas (p)ozdravi. Časa za sodelovanje v izzivu imate teden dni (do naslednjega ponedeljka) – sodelovanje pa poteka tako, da nam pošljete dokaze opravljenega izziva (foto dokaz vašega sprehoda) na naš elektronski naslov [simbiozagiba@simbioza.eu](mailto:simbiozagiba@simbioza.eu) in tako sodelujte v žrebu za krasno simbolično nagrado!

💪**II. GIBAlni NAVDIH**

V tokratnem GIBAlnem navdihu vas želimo navdušiti za aktivnost, ki najbolje ponazarja vodilo naše letošnje GIBA akcije – skrb za duševno in fizično zdravje. Prepričani smo, **da ste za pozdrav soncu že vsi slišali, toda ali poznate vse blagodejne učinke njegovega vsakodnevnega izvajanja**? Poizkusite na tak način začeti vaše jutro in zagotavljamo vam, da vam bosta um in telo hvaležna!

🙇💆**II. GIBAlni MIT ali RESNICA**

S tokratnim GIBAlnim mitom oziroma resnico želimo  dokončno ovreči prepričanje, da naše zdravje sestoji zgolj iz dobrega počutja fizičnega telesa. Če kdaj, bi morali ravno v preteklih mesecih spoznati, **da zdravje brez psihičnega zdravja in blagostanja ne obstaja**! Poleg fizične obstaja tudi enako pomembna psihična, čustvena kondicija, ki je predpogoj za spoprijemanje z življenjskimi ovirami in skrbmi.

**🎁SIMBIOZA GIBA 2021 NAGRADNI NATEČAJ**

Skozi celoten mesec maj vas vabimo, da s svojimi foto, video in literarnimi prispevki sodelujete tudi pri izvedbi Simbioza GIBA 2021 nagradnega natečaja, ki letos poteka na temo ***SKRB ZA DOBRO DUŠEVNO IN FIZIČNO POČUTJE V ČASU EPIDEMIJE COVID-19***. Vaše prispevke pričakujemo na elektronski pošti: [simbiozagiba@simbioza.eu](mailto:simbiozagiba@simbioza.eu).

Vabimo vas, da sledite našim objavam tudi na naši:

* Spletni strani: <https://simbioza.eu/projekti/simbioza-giba>
* FB omrežju: <https://www.facebook.com/Simbioza.eu/>
* IG omrežju: <https://www.instagram.com/simbioza_med_generacijami/>

*P.S.: Ne glede na to, da so razmere v državi še vedno resne, vas vabimo, da izkoristite sončno pomlad in se na varen način, ob upoštevanju minimalne razdalje vseeno poskusite medgeneracijsko gibati v naravi, bodisi z ljudmi iz svojega mehurčka ali z drugimi, seveda, ob upoštevanju vseh ostalih epidemioloških ukrepov in omejitev.*

💛Lepo se imejte in ostanite zdravi,

Ekipa Simbioza GIBA