



Datum: 17. 5. 2022

Spoštovani,

Nahajamo se že na dobri polovici našega skupnega gibanja in pred nami je že 3. gibalni paket:

GIBA IZZIV

V tem tednu vas izzivamo, da se preizkusite v svojem najljubšem športu in nam pošljete utrinke vašega gibanja: gre za igre z žogo, vožnjo s kolesom, tek v naravi, jogo, telovadbo, aerobiko ali ples? Vse je dobrodošlo, vsako GIBAnje je za naše zdravje in dobro počutje nujno potrebno! Dokaze o opravljenem nagradnem izzivu sprejemamo vse do 22. 5. 2022 na elektronskem naslovu simbiozagiba@simbioza.eu ali polonca.logar-avbelj@francebevki.si. Vsi, ki nam boste poslali foto ali video dokaz o opravljenem izzivu, boste sodelovali v žrebu za simbolično nagrado.

SIMBIOZA GIBA 2022

TRETJI SIMBIOZA GIBA IZZIV - ŽOGA, KOLO, TEKAŠKI COPATI, TENIŠKI LOPAR, DRUŽBA IN GIBANJE!

Tokrat vas izzivamo, da se preizkusite v svojem najljubšem športu in nam pošljete utrinke vašega gibanja: gre za igre z žogo - metanje na koš, ciljanje na gol ali za vožnjo s kolesom in tek v naravi? Vse je dobrodošlo, vsako GIBAnje je za naše zdravje in dobro počutje nujno potrebno!

Foto dokaze o opravljenem izzivu pričakujemo na e-naslovu: simbiozagiba@simbioza.eu.

Za vsak izziv bomo izžrebali zmagovalca, ki bo prejel_a simbolično nagrado.

SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI



GIBA NAMIG

V tokratnem NAMIGU se sprašujemo *Koliko vadbe je pravzaprav dovolj, če želimo izboljšati svoje počutje oziroma skrbeti za svoje zdravje?* Kot kažejo podatki Svetovne zdravstvene organizacije:



Mestna občina
Ljubljana



Ustanoviteljica



JOŽE
PLEČNIK
150
LET/YEARS



- Otroci in mladostniki, stari od 5 do 17 let: za zdrav razvoj vsaj 60 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti na dan, lahko v več sklopih, večina le-te naj bo aerobne, vsaj trikrat tedensko tudi vaje za krepitev mišic in kosti; telesna dejavnost daljša od 60 minut lahko prinese dodatne koristi za zdravje.
- Odrasli v starosti od 18 do 64 let: vsaj 150 minut zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden ali vsaj 75 minut visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti tedensko oziroma ustrezna kombinacija obeh, lahko razdeljeno na manjše sklope, pri čemer naj posamezen sklop ne bo krajši od 10 minut, vsaj dvakrat tedensko vaje za krepitev večjih mišičnih skupin.
- Odrasli, stari 65 let in več: enako kot odrasli do 65 let starosti, vsaj trikrat tedensko še vaje za ravnotežje in preventivo padcev.

GIBA NAMIG #3

KOLIKO VADBE JE DOVOLJ?

Otroci in mladostniki, stari od 5 do 17 let: za zdrav razvoj vsaj 60 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti na dan, lahko v več sklopih, večina le-te naj bo aerobne, vsaj trikrat tedensko tudi vaje za krepitev mišic in kosti; telesna dejavnost daljša od 60 minut lahko prinese dodatne koristi za zdravje.

Odrasli v starosti od 18 do 64 let: vsaj 150 minut zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden ali vsaj 75 minut visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti tedensko oziroma ustrezna kombinacija obeh, lahko razdeljeno na manjše sklope, pri čemer naj posamezen sklop ne bo krajši od 10 minut, vsaj dvakrat tedensko vaje za krepitev večjih mišičnih skupin

Odrasli, stari 65 let in več: enako kot odrasli do 65 let starosti, vsaj trikrat tedensko še vaje za ravnotežje in preventivo padcev

VIR: SVETOVNA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA



SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

@ simbiozagiba@simbioza.eu

Ustanoviteljica



Mestna občina
Ljubljana



JOŽE
PLEČNIK
150
LET/YEARS



GIBA ALI STE VEDELI

Tokrat vam želimo predstaviti že davno odkrito dejstvo – da je telo človeka napravljeno za GIBAnje in aktivnost, zato tudi velja, da ima gibanje na nas čisto prave zdravilne učinke. Moderni način življenja nas odvrča od zdravega načina življenja, zato je izjemno pomembno da gibanju namenimo vsaj pol ure na dan – spremembe bodo očitne – na fizičnem in psihičnem počutju! Poskusite, ne bo vam žal!

Ali ste vedeli?

GIBANJE IMA ČISTO PRAVE ZDRAVILNE UČINKE! Telo Homo Sapiensa je namreč ustvarjeno za aktivnost!

Današnji način življenja nas sili v sedenje, hranjenje z nezdravo hrano poleg tega pa v nas pogosto ustvarja tesnobo. Za brezhibno delovanje naših teles je nujno vsakodnevno gibanje!

Vse to lahko pomembno izboljšamo že z vsaj pol urno gibalno aktivnostjo na dan!

Že 15 min gibanja na dan podaljša našo pričakovano življenjsko dobo za 15 let!

SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

@ simbiozagiba@simbioza.eu

Ustanoviteljica



Mestna občina
Ljubljana



JOŽE
PLEČNIK
150
LET/YEARS



Kaj pomeni pol ure gibanja na dan?

- ohranja ali celo povečuje se nam mišična masa,
- pospeši se pretok krvi, kar omogoča lažji prenos hranil po telesu,
- izboljša se delovanje možganskih celic, saj je pospešen dotok krvi do možganov,
- okrepljen je skelet,
- naše psihično stanje se izboljša, lažje se spopademo s stresom, zmanjša se anksioznost.



SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

@ simbiozagiba@simbioza.eu

Želimo vam prijetno gibanje.

Vodja Simbioze skupnost
Polonca Logar Avbelj



Mestna občina
Ljubljana



Ustanoviteljica



JOŽE
PLEČNIK
150
LET/YEARS



SIMBIOZA GIBA 2022

DRUGI SIMBIOZA GIBA IZZIV

Poglejte ikone na sliki in poskušajte vsako vajo izvajati 60 sekund, če zmorete lahko napravite več serij vseh vaj. Srečno in uspešno!

Foto dokaze o opravljenem izzivu pričakujemo na e-naslovu: simbiozagiba@simbioza.eu.

Za vsak izziv bomo izžrebali zmagovalca_ko, ki bo prejel_a simbolično nagrado!



SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI



Mestna občina
Ljubljana



JOŽE
PLEČNIK
150
LET/YEARS

Ustanoviteljica



Ali ste vedeli?

**Kako je prišlo do izuma
sladoledne palčke?**

Enajstletni Frank Epperson je po naključju postal izumitelj sladice v kateri danes uživamo vsi - mlajši in starejši. Čez noč je pustil zunaj kozarec soka z žlico, zjutraj je napitek našel zamrznjen, takoj ko ga je poizkusil pa je ugotovil da je slasten. Najprej ga je začel prodajati na bližnji plaži, nato pa je z njim obogatel.



SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

@ simbiozagiba@simbioza.eu



Mestna občina
Ljubljana



Ustanoviteljica



JOŽE
PLEČNIK
150
LET/YEARS



HITER RECEPT ZA ZDRAVE SLADOLEDNE PALČKE

- 400 g svežih jagod
- 400 g svežih breskev
- 2 žlici medu
- 100 g grškega jogurta

Sadje očistimo, vse skupaj dobro
zmešamo in zamrznemo vsaj čez
noč. Dober tek.

SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

@ simbiozagiba@simbioza.eu



Mestna občina
Ljubljana



JOŽE
PLEČNIK
150
LET/YEARS



GIBA NAMIG #2

Kako do zdravega DUŠEVNEGA življenjskega sloga?

- skrb za kakovost odnosov, ki nas obdajajo - počutiti se moramo vredne in te občutke znati podariti tudi drugim
- izogibanje vsem navadam, ki lahko povzročajo odvisnost ali slabšajo naše zdravje - uteho in pomoč raje iščimo pri bližnjih in strokovnjakih
- jejmo lokalno (če je možno celo doma) pridelano hrano - obroki naj postanejo prijeten ritual druženja (VIR: NIJZ).



SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

@ simbiozagiba@simbioza.eu

Ustanoviteljica



Mestna občina
Ljubljana



JOŽE
PLEČNIK
150
LET/YEARS