
















ČETRTI TEDEN




Dragi naši GIBALci in GIBAlke: četrti GIBAlni paket je že tu, in tokrat vas spodbujamo k organiziranju GIBA olimpijade, promoviramo pomen zdrave prehrane in časa za sprostitev! 



Pridružite se nam pri četrtem GIBA izzivu in poskrbite za svoje telo ter duha tudi v naslednjem tednu.  

  **GIBA IZZIV: MEDGENERACIJSKI OLIMPIJSKI IZZIV:** Pripravite in izvedite medgeneracijski olimpijski izziv, ki naj vključuje različne vrste športov, kot so igre z žogo, poligon, tek, plesni izziv in še več! Po končanih olimpijskih igrah, ki naj bodo prilagojene različnim zmožnostim sodelujočih, ne pozabite na zdravo in okusno okrepcilo!   

 **GIBA NASVET:** Za ohranjanje zdravega načina življenja je priporočljivo vsaj 30 minut zmerno intenzivne telesne aktivnosti vsak dan. Poskrbite za uravnoteženo prehrano, bogato z raznolikim sadjem, zelenjavo, polnovrednimi žiti, beljakovinami in zdravimi maščobami.  

  **GIBA NAVDIH:** Vsak dan je priložnost za premikanje meja in doseganje novih ciljev! Ne glede na to, ali gre za športne podvige, raziskovanje narave ali preprosto sprehod v parku, pomembno je, da se aktivno vključimo v življenje in uživamo v gibanju. Sprejmite izzive, bodite radovedni in se prepustite veselju gibanja! Čas v naravi, pogled v zelenje in v prelepe majske trave, ki nas obdajajo nam bodo dale moč za premagovanje vseh izzivov in skrbi!  

 **17** Čas izvajanja GIBA IZZIVA: Do 26. maja 2024. Dokumentirajte svoje kolesarske dogodivščine in delite foto dokaze opravljenega izziva z nami!  **Pošljite nam svoje fotografije na naš e-poštni naslov: sola@simbioza.eu in sodelujte v žrebu za privlačne nagrade!** 

Poskrbite za svoje telo in duha ter se nam pridružite pri četrtem GIBA izzivu!  



P. S.: In nikar ne pozabite, letošnja GIBA akcija se bo zaključila na prav poseben način, na velikem praznovanju ob Simbiozini deseti obletnici, ki bo potekalo v prijetnem okolju Mozirskega gaja, 1. junija 2024.



Več o programu in samem dogajanju lahko spremljate na [naši spletni strani](#). In ne pozabite se na naš dogodek [prijaviti najkasneje do 24. maja 2024](#), število mest je namreč omejeno in hitro se polnijo, zato ... pohitite! 🤗

Lepo vas pozdravljamo,

Ekipe Simbioza GIBA 2024.