##### ČETRTI TEDEN AKCIJE SIMBIOZA GIBA 2021

**V četrtem tednu smo za vas pripravili**

**IV. GIBAlni IZZIV**

V tokratnem izzivu vas, po prijetnem plesu v katerem smo uživali pretekli teden, vabimo, da se srečamo v naravi! Odpravimo se na bližnji hrib ali kak drug sprehod, ki je morebiti za naše fizično stanje bolj primeren, a ob poti bodimo pozorni na vse kar raste in živi v naravi – naberimo si pisan šopek travniškega cvetja, ki ga je v teh tednih na pretek in z njim razveselimo sebe ali pa našo ljubo osebo. Kot je že v navadi vas vabimo, da nam pošljete dokaze opravljenega izziva (foto dokaz vašega sprehoda) na naš elektronski naslov [simbiozagiba@simbioza.eu](mailto:simbiozagiba@simbioza.eu) in tako sodelujete v žrebu za krasno simbolično nagrado!



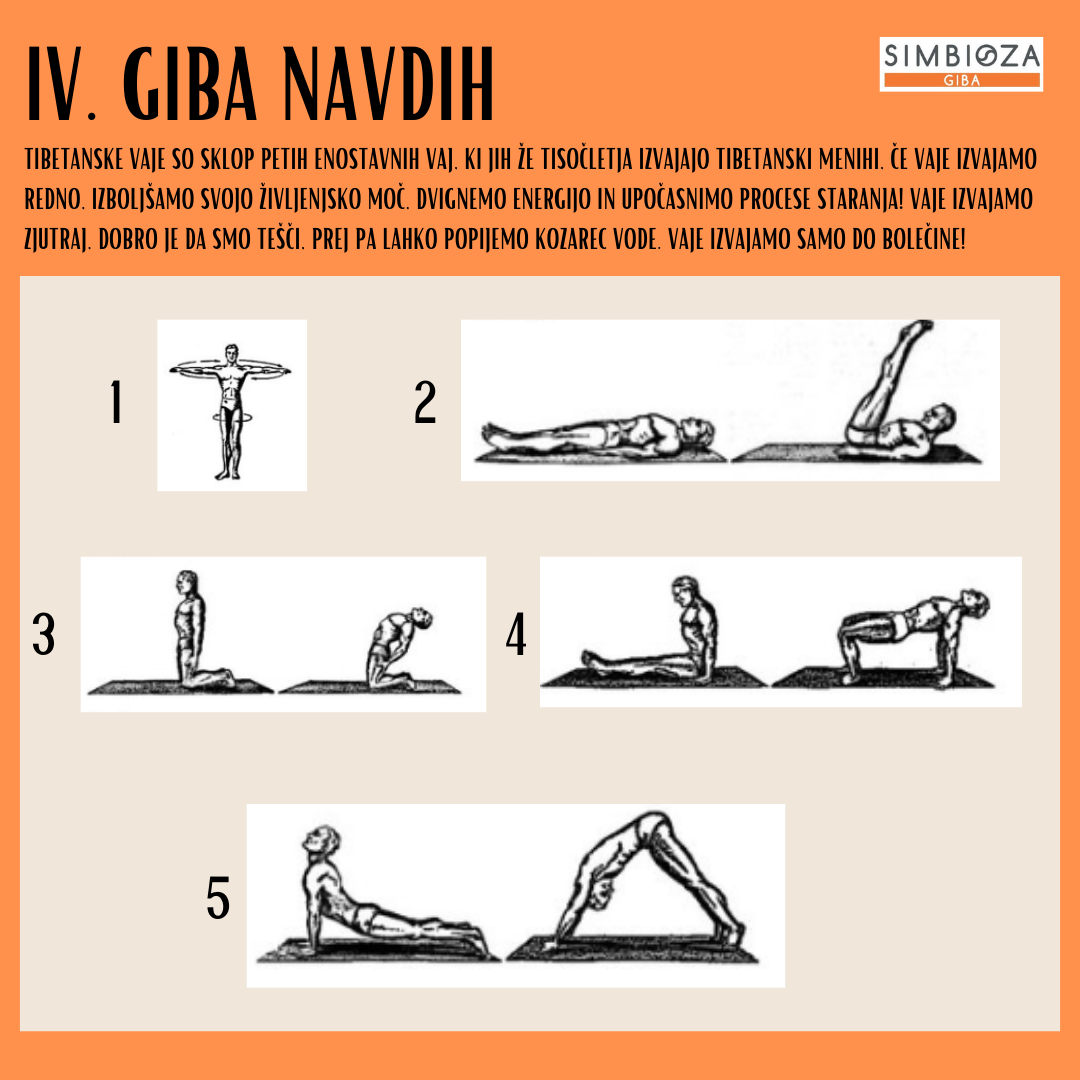
**IV. GIBAlni MIT ali RESNICA**

Kako pomembno je ohranjati duševno zdravje med epidemijo in kako lahko to storimo sami, vam v preprostih nasvetih, kažemo v tokratnem MITu ali RESNICI. **Nujno je namreč, da se zavedamo, da svoje (slabše) počutje lahko spremenimo in da se ne predamo malodušju – namesto tega lahko z malimi koraki aktivno izboljšamo svoje počutje!**



**IV. GIBALNI NAVDIH**

**V tokratnem GIBA navdihu potujemo med tibetanske menihe, ki že tisočletja izvajajo svoje znamenite telovadne vaje pomlajevanja in dolgega življenja.** Vabimo vas, da jih preizkusite, lahko jih delate kadarkoli v dnevu, najbolje pa je, da z njimi začnemo dan, na tešče ali pa si prej privoščimo vodo z limono. Kot vsako vajo, se tudi te vaje izvaja do bolečine.



***NE POZABITE: Nagradni natečaj traja do konca meseca maja***

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)



**Podelite to med svoje prijatelje, znance, sosede, otroke, starše, stare starše, sodelavce in med vse tiste, ki so vam blizu.**

**Delite tudi na družbenih omrežjih ali po drugih kanalih obveščanja, da bodo dosegle čim večji krog ljudi!**

V kolikor imate kakšno vprašanje ali bi nam želeli karkoli sporočiti, smo vam vedno na voljo na elektronskih naslovih [simbiozagiba@simbioza.eu](mailto:simbiozagiba@simbioza.eu) ali [sola@simbioza.eu](mailto:sola@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/>