



Datum: 4. 5. 2022

Spoštovani starši,

naša šola že vrsto let aktivno sodeluje v medgeneracijskem druženju in je članica projekta Simbioza skupnost. Vljudno vas vabimo, da sem nam v mesecu maju pridružite pri izvajanju SIMBIOZE GIBA. Simbioza giba je projekt, ki spodbuja medvrstniško druženje ob gibanju. Vsak teden bo na spletni strani šole objavljen gibalni paket, poln idej, kako lahko preživite popoldneve in jih polepšate mlajšim in starejšim od vas.

Prvi gibalni paket, ki je že objavljen na šolski spletni strani, vsebuje:

GIBA IZZIV:

V tokratnem izzivu vas vabimo, da gibanje in druženje na svežem zraku izkoristite zato, da pomagate oziroma polepšate dan osebam (denimo starejšim ali bolnim) iz vaše okolice. Naj sprehod postane pot, na kateri nabirate šopek in z njim koga razveselite! Napravite čim daljši sprehod – kolikor vam energija in volja dopuščata – dokaze o opravljenem izzivu pa sprejemamo vse do 7. 5. 2022 na elektronskem naslovu simbiozagiba@simbioza.eu ali polonca.logar-avbelj@francebevk.si. Vsi, ki boste poslali foto dokaz o opravljenem izzivu, boste sodelovali v žrebu za simbolično nagrado.

GIBA ALI STE VEDELI:

Ali ste vedeli, kako pomembno je gibanje za ohranjanje duševnega zdravja? Še več – gibanje je zelo učinkovit antidepresiv, kar je pokazalo že več mednarodnih raziskav. Pridružite se nam v GIBAnju in skupaj izboljšajmo svojo fizično in psihično kondicijo!

GIBA NAMIG:

V tokratnem namigu vam razlagamo o izjemni moči skupinskih vadb. Zelo priporočljivo je, da vadimo skupaj v družbi drug z drugim – gotovo je to nekaj, kar smo v zadnjih dveh letih pogrešali, zato smo na Simbiozi resnično iskreno veseli, da lahko to znova spodbujamo – vadba, ki gre z roko v roki z druženjem, je bolj učinkovita, nas bolj osrečuje in obstaja več možnosti, da jo dalj časa izvajamo. Na Simbiozi pa vemo, da je najlepše, če se ob tem družimo še različne generacije med seboj, mar ne?

Vodja Simbioze skupnost

Polonca Logar Avbelj



Ravnateljica

Barbara Kampjut

Ustanoviteljica



Mesna občina
Ljubljana



JOŽE
PLEČNIK
150
LET



SIMBIOZA GIBA 2022

PRVI SIMBIOZA GIBA IZZIV - SPREHOD, POMOČ IN SKUPNOST

Pomislite na starejšo osebo v vaši bližini - odpravite se ven, naberite ji šopek travniškega cvetja ali zelišča za zdravilni čaj. Če vam bo ostalo še kaj moči, lahko z dobrimi deli nadaljujete in starejšim pomagata z opravili okoli hiše, ali pa jim spečete kaj sladkega in jih tako pockrljate!

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



Ustanoviteljica



JOŽE
PLEČNIK
150
1857-1945



Ali ste vedeli?

Gibanje je izjemno pomembno za ohranjanje duševnega zdravja!



Gibanje zelo ugodno vpliva na našo samozavest, zmanjšuje občutke tesnobe, depresije in anksioznosti, s tem se dolgoročno zmanjša vpliv stresa na naša življenja ter izboljša sposobnost pomnenja.



SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

@ simbiozagiba@simbioza.eu



Mestna občina
Ljubljana



JOŽE
PLEČNIK
150
LET



GIBA NAMIG #1

PREDNOSTI SKUPINSKE VADBE

Če se vam zdi, da se za gibanje težko odločite tudi zato, ker ste pri športni aktivnosti sami in vam manjka družbe in motivacije, se pridružite kakšni skupinski vadbi. Tam boste morebiti celo stkali nova prijateljstva, ki vas bodo še dodatno razveseljevala.



SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

@ simbiozagiba@simbioza.eu



Mestna občina
Ljubljana



Ustanoviteljica



JOŽE
PLEČNIK
150
LET JEKOS