

# SIMBIOZA

GIBA

**Gibanje je življenje in življenje je gibanje!**

**14. - 21. oktober 2019**

**po celi Sloveniji, za vse generacije!**

**Gibajte z nami tudi vi!**

## **VABILO ZA SODELOVANJE PRI PROJEKTU SIMBIOZA GIBA 2019 (14. - 21. OKTOBER 2019)**

Simbioza Giba je nacionalni projekt ozaveščanja in spodbujanja k neposredno gibalno športnim aktivnostim vseh generacij in je vseslovenski prostovoljski projekt na področju gibanja in medgeneracijskega sodelovanja, ki naslavlja dva pomembna področja: povečanje deleža telesno dejavnih posameznikov ter ustvarjanje okolij za spodbujanje telesne dejavnosti.

Gibanje, telesna dejavnost, rekreacija, šport so pomembne prvine kakovostnega življenjskega sloga vseh prebivalcev Slovenije. Gibanje v vseh življenjskih obdobjih pomembno oplaja celovit življenjski slog. Že davno odkrita skrivnost je, da prav vsebinska komponenta gibanja na celostni življenjski poti primerno nagraduje starejše v svojem obdobju z avtonomno in radoživo starostjo ter energijo primerno obvladovanju težav duha in telesa. Pozitivno razmišljanje in kakovosten življenjski slog zgledno vplivata tudi na mlajše generacije.

V okviru preteklih akcij smo ugotovili, da je ponudba programov za telesno kulturo (predvsem starejših) omejena in neprilagojena socialnim razmeram, fizičnemu stanju posameznikov in njihovim interesom ter zmožnostim. Starejši občani po upokojitvi večinoma izgubijo stik z okolico, zato je vključenost starejših pomemben dejavnik, ki vpliva na razvoj- tako medgeneracijskega sodelovanja kot ponovne socializacije starejših v družbeni prostor.

Letos bo med **14. in 21. oktobrom** potekala že **šesta akcija Simbioza Giba** za katero si iskreno želimo ter prizadevamo, **da bi še izboljšala lanskoletne rekordne številke**, saj je leta 2018 kar 30. 000 udeležencev gibalo na več kot 540ih lokacijah po vsej Sloveniji. **Zavedamo se vaše velike vloge v lokalnem okolju in vašega neprecenljivega poznavanja potreb vaše skupnosti in starostnikov, ki v njej prebivajo. Zato vas vljudno vabimo, da se naši akciji aktivno pridružite in vas prosimo, da pozovete najrazličnejše organizacije, društva, javne zavode (zdravstvene domove, vrtce, šole in domove za ostarele), upravljalce športnih objektov in organizatorje že obstoječih športnih aktivnosti v vašem kraju, naj**

**se nam pridružijo v promociji zdravega in aktivnega življenja ter staranja.** Naj omenjena mesta odprejo svoja vrata v največjem gibalnem tednu v Sloveniji in naj ponudijo brezplačno storitev uporabe svojih prostorov in svojega znanja za čas trajanja naše akcije. Navodila za prijavo lokacij, za katera vas prosimo, da jih posredujete svojim lokalnim organizacijam so priložena v drugi priponki.

Vabimo vas, da **župani postanete lokalni ambasadorji našega projekta** in s tem pripomorete tudi k promociji ključnih vrednot naše akcije v lokalnem okolju s pomočjo lokalnih medijev. Da bo naše odlično sodelovanje ki traja že pet uspešnih Simbioza akcij, letos še boljše, vas prosimo, **da za lažjo organizacijo in logistiko na to vabilo odgovorite s povratno informacijo o osebi (ime in priimek ter kontaktni naslov), ki bo na vaši občini zadolžena za povezavo med vsemi lokalnimi izvajalci in organizatorjem.**

Skozi akcijo in projekt Simbioza giba zagovarjamo, da gibanje pomeni življenje in življenje je gibanje, zato je ključnega pomena, da sporočilo o zdravem načinu življenja širimo in krepimo zavest o pomenu gibanja za zdravje človeka in kvalitetnejše (tretje) življenjsko obdobje. **Naš cilj - animacija k zdravemu življenjskemu slogu, bo dosežen zgolj z vašo pomočjo! Lokalna okolja in ponudniki lokacij so namreč ključni člen tedna gibanja, ki bo omogočil medgeneracijsko sodelovanje in ustvarjanje harmonije skozi telesno aktivnost za vse prebivalce naše države.** Kot vemo so starostniki v Sloveniji pogosto v nezavidljivem položaju, nekatere napovedi bližnje prihodnosti pa ta položaj slikajo še bolj črno. Zato je izjemno pomembno, da se v akciji združimo prostovoljci in ponudniki najrazličnejših lokacij iz vseh koncev in delov naše države ter pokažemo, da nam ni vseeno. **Samo skupaj nam bo lahko uspelo širiti in (o)krepiti zavest o pomenu gibanja za zdravje človeka in kvalitetnejše (tretje) življenjsko obdobje.**

**Gibanje je življenje in življenje je gibanje, skozi vseh 365 dni v letu!**

Več informacij o našem nacionalnem projektu Simbioza Giba je dostopnih tudi na naši spletni strani: <https://www.simbiozagiba.com>.

Za vas in vaša vprašanja pa smo dostopni tudi preko elektronskega naslova [simbiozagiba@simbioza.eu](mailto:simbiozagiba@simbioza.eu) in na telefonski številki 040 336 311.

Veselimo se sodelovanja z vami!

Katja Pleško,  
*direktorica Simbioza Genesis, socialno podjetje*

**SIMBIOZA**  
MED GENERACIJAMI

*Katja Pleško*

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, projekt je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano. Partnerja projekta sta Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) in Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani (FŠ UL). Pridružena partnerja sta tudi Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS) in Olimpijski komite Slovenije (OKS).

**SIMBIOZA**  
GIBA



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



OLIMPIJSKI KOMITE  
SLOVENIJE



ZVEZA DRUŠTEV  
UPKOJENCEV  
SLOVENIJE



OLIMPIJSKI  
KOMITE  
SLOVENIJE



ZDUS  
zveza društev upokojencev slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



DOBER TEK  
Slovenija  
Nacionalni program za prehrano in telesni  
dipoziciji za obdobje 2015-2025



Univerza na Ljubljani  
Fakulteta za šport

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Projekt Simbioza Giba je del prizadevanj Dober Tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.