Spoštovani,

mesec maj ob našem GIBAnju mineva tako hitro, da bomo **že jutri vstopili v zadnji teden naše mesečne akcije!**

Tudi za ta teden smo za vas pripravili posebne GIBA NASVETE IN IZZIVE. V zadnjem NASVETU se oziramo nazaj na pretekle tedne, da se še enkrat spomnimo zakaj je nujno potrebno z gibanjem in zdravim načinom življenja nadaljevati tudi po koncu naše akcije!

Zdaj je pred vami res zadnja možnost za sodelovanje v izzivih in za to, da si v žrebu pridobite simbolično nagrado. **Vse do četrtka je še v veljavi naš tretji GIBA IZZIV #3 (v njem vas izzivamo, da pretečete vsaj dva kilometra ali pa da vsaj 2-krat zaporedoma poskusite stati na eni nogi - nato nogo še zamenjajte).** Od četrtka, 28. 5. 2020 bo v veljavi naš GIBA IZZIV #4, o katerem več izveste v priponki.

Ne pozabite, v tem tednu (v nedeljo, 31. maja 2020) se bo iztekel tudi rok za pošiljanje prispevkov za sodelovanje v letošnjem Simbioza GIBA nagradnem natečaju. Kot zdaj že dobro veste, je letošnja novost ta, da smo sodelovanje želeli približati vsem generacijam, ne glede na njihovo starost, zdravstveno stanje ali druge omejitve povezane z nevarnostjo koronavirusa za tiste, ki so temu najbolj izpostavljeni. Še teden dni tako na naslovu simbiozagiba@simbioza.eu pričakujemo vaše prispevke in utrinke v treh kategorijah:

**1.)**   **Živimo skupaj – gibamo skupaj: kako izgleda gibanje članov gospodinjstva? Kakšno telovadbo si pripravite z vašo družino in kdo vse sodeluje?**

**2.)**   **Zdrav duh v zdravem telesu: kako poteka gibanje v zaprtih prostorih – kako denimo telovadite v domovih za starejše in podobno?**

**3.)**   **Narava je naše največje igrišče: kako gibate v naravi, si pomagate z njenimi darovi? Naberete storže in jih uporabite za uteži, se dvigujete na vejah ali kaj tretjega?**

**Kot v vseh tednih prej, vas tudi tokrat prosimo, da vsa obvestila o izzivih, natečajih in ostalem posredujete naprej vašim zainteresiranim javnostim.**

Velika hvala vsem, ki ste se odločili za sodelovanje z nami!

Želimo vam prijeten, uspešen teden v katerem boste vsak dan našli vsaj malo prostora tudi za GIBAnje!

Lepo vas pozdravljamo,

--

**Ana Pavlič,**

***Simbioza Šola in Simbioza Giba***