


# SIMBIOZA GIBA

Maj je tu in z njim nova sezona vseslovenske akcije Simbioza GIBA! Naj bo maj mesec gibanja, povezovanja in drobnih izzivov, ki nas spodbujajo k aktivnemu vsakdanu!


## GIBA IZZIV #1 – KORAKI V NARAVO

### 1. GIBA IZZIV

Začnimo preprosto – s **hojo**. 

Odpravite se na sprehod – po svoji ulici, v gozd, park ali do bližnjega travnika. Tempo ni pomemben, pomembno je, da se premaknete in uživate v trenutku.

Svoj sprehod lahko popestrite z enim ali več mini izzivi:


- ◆ **Lov na barve** – med hojo poiščite 5 različnih barv v naravi
- ◆ **Cik-cak hoja** – vijugajte med drevesi ali po poti
- ◆ **Hoja vzvratno** – le za nekaj korakov, na varnem terenu
- ◆ **Nabiranje cvetlic** – naberite majhen šopek (kjer je dovoljeno )
- ◆ **Tiha minuta** – za 1 minuto se ustavite in prisluhnite naravi
- ◆ **Družinski izziv** – naj vsak član predlaga svoj način hoje

Izberite tisto, kar vam je najbližje – ali pa preizkusite vse!

### GIBA NAVDIH

Hoja ni le gibanje. Je priložnost za odklop, pogovor in opazovanje sveta okoli nas. Ko hoji dodamo majhne izzive ali igre, postane zanimiva za vse generacije.

Otroci jo doživijo kot igro, odrasli kot sprostitvev, starejši pa kot nežen, a učinkovit način ohranjanja vitalnosti.

Majhni trenutki v naravi lahko hitro postanejo veliki spomini. 

## **GIBA NASVET**

Poskrbite za varnost in udobje:

- ◆ izberite primerno obutev
- ◆ prilagodite tempo svojim zmožnostim
- ◆ bodite pozorni na teren (še posebej pri hoji vzvratno)
- ◆ pijte dovolj tekočine

Naj bo gibanje prijetno, ne naporno.



**17** Čas izvajanja izziva: do 10.5.2026



Ne pozabite ujeti svojih trenutkov! Pošljite fotografije na: **skupnost@simbioza.eu** in sodelujte v nagradnem žrebu 