

SPOROČILO ZA MEDIJE

Ljubljana, 8. 10. 2019



SIMBIOZA GIBA 2019:

Vse generacije ponovno združene v gibanju in medgeneracijskem druženju!

V tednu med 14. in 21. oktobrom 2019 bo nacionalni prostovoljski projekt **SIMBIOZA GIBA 2019**, že šesto leto zapored povezal vse generacije od -9 mesecev do 100+ po celi Sloveniji. Trajnostni projekt, katerega pobudnik je Zavod za medgeneracijsko sodelovanje Simbioza Genesis Ljubljana, socialno podjetje uspešno združuje ideje medgeneracijskega sodelovanja, prostovoljstva in telesne vadbe - gibanja, preko katerih ozavešča ter promovira zdravo in aktivno življenje za vse generacije v vseh življenjskih obdobjih.

Projekt ponuja brezplačno priložnost vsem prebivalcem Slovenije, da spoznajo nove gibalne, rekreativne, športne aktivnosti in jih poziva k aktivni udeležbi ter jih osvešča o pomenu dnevnega gibanja za zdravje slehernega posameznika skozi celotno življenjsko obdobje.

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 nagrajuje 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.

Akcija SIMBIOZA GIBA, ki poteka pod sloganom **Vse življenje se gibamo!**, spodbuja vse oblike gibalne kulture, rekreacije, športne rekreacije in športa ter naslavlja dve pomembni področji: povečanje deleža telesno aktivnih posameznikov ter ustvarjanje okolij za spodbujanje telesne dejavnosti.

Od leta 2014 je SIMBIOZA GIBA združila skoraj 100.000 udeležencev, ki so v vseh sezonah gibalni na kar 2.380 različnih lokacijah po vsej Sloveniji. Letošnja akcija pa je presegla vse dosedanje rekorde glede ponudnikov lokacij za izvajanje brezplačnih športnih aktivnosti, kot tudi samega nabora aktivnosti. Uspešno smo k sodelovanju pritegnili številne lokacije (vrtce, šole, srednje šole, zdravstvene domove, domove za starejše, športna društva in zveze, športne in vadbene centre itd.), ki bodo poskrbele za pester nabor brezplačnih aktivnosti za udeležence.

SIMBIOZA GIBA 2019 V ŠTEVILKAH

Število ponudnikov lokacij: **365**

Skupno število lokacij: **644**

Število razpisanih terminov aktivnosti: **2122**

Pohod, medgeneracijska vadba, vadba na poligonu in športne igre so najpogosteje razpisane vadbne v vrtcih in osnovnih šolah. Po vsej Sloveniji se bo na slabih 200 lokacijah izvajala jutranja telovadba 1000 gibov, ki jo izvaja Šola zdravja. Izbor vadb na preostalih lokacijah je izredno pester: balinanje, plavanje, vodna aerobika, nordijska hoja, joga, ples, pikado, vadba za nosečnice, vadba za malčke, vadba za zdravo hrbtenico, mini golf, aerobika, zumba, aikido, tenis, judo, karate, folklor, windsurf, sup, jadrnanje, pedolino. V tednu akcije zdravstveni domovi izvajajo teste hoje in svetovanje o primerni športni vadbi za posameznika. Raznolikost ponujenih vadb je odvisna od lokalnega okolja.

Op.: Podrobna statistika je priložena v prilogi.

Glede na navedene podatke smo prepričani, da bomo letos premaknili tudi rekordni mejnik od lani, ko je v akciji aktivno sodelovalo preko 30.000 udeležencev. Udeleženci se lahko na aktivnosti SIMBIOZA GIBA prijavijo na tej povezavi <https://www.simbioza.eu/giba/sl/2019/prijava> ali telefonski številki: 040-336-311.

Častna pokroviteljica letošnje akcije SIMBIOZA GIBA je ministrica za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, mag. Ksenija Klampfer, ambasador akcije pa je radijski voditelj in velik športni navdušenec Uroš Bitenc.

IZJAVA MINISTRICE ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI, MAG. KSENIJE KLAMPFE

"Gibanje je skrb za telo in duha. Prinaša dobro počutje in sprostitvev ter izboljšuje pogoje za aktivno in zdravo življenje. Redna rekreativna dejavnost je pomembna za vse generacije in ne sme biti pogojena s socialno-ekonomskim statusom posameznika. Vsak mora imeti zagotavljano možnost za dejavno športno udejstvovanje v varnem in zdravem okolju. Zato je prav in pomembno, da se vključujemo v projekte, kot je Simbioza Giba, ki na nacionalni ravni ozaveščajo in spodbujajo k športnim aktivnostim vseh generacij. Na ta način tudi krepimo medgeneracijsko sodelovanje, katerega spodbujamo tudi na ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Prav vsak lahko ponudi nekaj drugemu, in ravno gibanje je tisto, ki ima moč povezovanja."

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). Pridruženi partnerji so Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS), Olimpijski komite Slovenije (OKS) in Šola zdravja.

Letošnji otvoritveni dogodek akcije SIMBIOZA GIBA se bo zgodil v ponedeljek, 14. 10. 2019, v **občini Trzin**, ki zaradi dolgoletnega uspešnega sodelovanja v naši akciji predstavlja **pravi primer dobre prakse občine, ki spodbuja tako medgeneracijsko sodelovanje kot aktiven in zdrav življenjski slog vseh občank in občanov**, od najmlajših do najstarejših. Otvoritev se bo ob 10. uri pričela na športnem dvorišču Osnovne šole Trzin, kjer bo ekipa SIMBIOZA GIBA skupaj s Športnim društvom Trzin, Osnovno šolo Trzin, Društvom upokojencev Žerjavčki Trzin z jutranjim gibanjem in medgeneracijskim druženjem poskrbela za uspešen začetek akcije SIMBIOZA GIBA 2019!

Vse življenje se gibamo!

Vabimo vas, da si več o naši akciji preberete tudi na naši spletni strani: <https://www.simbiozagiba.com/>.

Simbioza Genesis, socialno podjetje

Ekipa SIMBIOZA GIBA