

# SIMBIOZA

## GIBA

V Impoljci smo se tudi letos pridružili vseslovenskemu projektu medgeneracijskega sodelovanja, prostovoljstva in telesne vadbe, ki ozavešča ter promovira zdravo in aktivno življenje posameznikov v vseh življenjskih obdobjih. Z vodenimi aktivnostmi smo podprli nacionalne ideje Simbioze Giba »Gibanje je življenje in življenje je gibanje«, ki je potekala hkrati po več kot stopetdesetih občinah po celi Sloveniji.

V toplih jesenskih dneh od 14. – 21. oktobra smo v aktivnosti privabili precejšnje število udeležencev. Različnim po starosti, spolu in gibalnih sposobnostih, se je po zaključku vadbe, zarisal nasmeh na obrazu.

V torek, 15. oktobra se je po poti Mavrične hoje skupina petdesetih udeležencev podala na dobro uro dolgi sprehod v okrilju zelenja in še sramežljivih sončnih žarkov v smeri naše kmetije. Eni z odločnimi koraki, drugi počasneje, nekateri z invalidskim vozičkom ali ob osebni podpori, vsi pa v prijetnem vzdušju in kramljanju.

Naslednje dopoldne smo se zabavali ob zvokih raznolike glasbe. S plesom smo dodobra razgibali in razgrela svoje telo. Na svoj račun so prišli tako ljubitelji počasnih kot hitrejših korakov. Dogajanje sta v drugem delu popestrili še prostovoljki, večji še posebej hitrih in poskočnih taktov. S svojo energijo sta dodali, da je bil dan popoln.

Športno zabavne igre so potekale v mreženju z člani nacionalnega združenja za kakovost življenja Ozara Sevnica in člani Varstveno delovnega centra Sevnica. Potekale so v športnem duhu, hkrati pa je bila to priložnost za dobro voljo, zabavo in sproščeno druženje na in ob športnem igrišču. Prejete medalje za sodelovanje so prireditvi dodale še poseben športni navdih in zanos.

Istega dne, v četrtek, 17. oktobra ob 15. uri so se v telovadnici v spretnosti kegljanja pomerili tudi aktivni člani krožka, ki poteka preko celega leta ob četrtkih v domači telovadnici. Kegljanje je med stanovalci zelo priljubljeno, še posebej je primerno za funkcionalno manj sposobne.

Teden Simbioze Giba so v petek pohodniki zaključili z vzponom na Goro Oljko. Člane pohodne skupine »Tavžentrože« združuje predvsem pripadnost skupini, ki jo povezuje gibanje v naravi, doseganje zadanih ciljev, odmik od vsakodnevnih skrbi, druženje in želja po novih doživetjih.

Svoboda gibanja ima neprecenljivo vrednost, zbistri um in telo. Potrebna je le volja in zavedanje o pomenu skrbi za svoje psihično in fizično zdravje. Temu vidiku skrbi za zdravje v domu vsak dan skozi celo leto namenjamo posebno pozornost. Gibanje in druženje sta postala naša stalnica, sestavni del slehernega dneva, ki ga preživimo s stanovalci. Vsak po svojih močeh, na svoj način in z lastno aktivnostjo lahko dodaja k prijetnejšem dožemanju sveta okoli sebe in svojega mesta v njem.

Akcija kot je oktobrska Simbioza Giba pa nas vsako leto opominja na to kar je vredno početi sleherni dan. In vseh 227 udeležencev, ki so skozi cel teden gibali v zastavljenih programih so vsak na svoj način sporočili, da si tega še želijo.

Gibajte z nami tudi vi!