

## IZJAVA ZA MEDIJE

**Zadeva:** Vabilo k akciji Simbioze Genesis: ***Postanite del zgodbe Simbioza giba in k obeležitvi svetovnega dne hoje (15.oktobra)***

Vse ključne epidemiološke študije o telesni dejavnosti Slovencev kažejo, da je nezadostna telesna dejavnost eden izmed najpomembnejših dejavnikov nezdravega življenjskega sloga. Zato vas vabimo, da se pridružite projektu Simbioza giba, ki bo v omenjenem času odprla vrata medgeneracijskemu sodelovanju in povezala mlajše in starejše generacije v različnih športnih programih. Ker v omenjenem tednu obeležujemo tudi svetovni dan hoje (15.oktober), naj bodo naše aktivnosti usklajene.



Naš namen ni, da javnost posveti primerno pozornost telesni dejavnosti za zdravje le ta teden oz. ta dan, temveč vse leto. Prav zato je pomembno sporočilo Svetovne zdravstvene organizacije, ki v sporočilih za doseganje večje koristi za zdravje priporoča:

- pri odraslih izvajanje zmerne telesne/gibalne dejavnosti 30 minut/dan večino dni v tednu (skupaj vsaj 150 minut na teden);
- pri otrocih in mladini vsaj 1 uro zmerne telesne/gibalne dejavnosti na dan.

V večini primerov to najlažje dosežemo z vsakodnevno hojo. Poleg tega pa se vsem starostnim skupinam svetuje vsaj 2 krat tedensko izvajanje vaj za mišično moč in gibljivost. ***Gibanje je življenje, živimo ga skupaj!***

***Več pozornosti bomo namenili organiziranim oblikam telesne dejavnosti in medgeneracijskemu druženju v tednu med 13. in 19. oktobrom 2014.*** V tem tednu bodo na pobudo Zavoda Ypsilon vadbe potekale vsak dan od ponedeljka do nedelje, 2x dnevno, med 10.00 in 11.00 ter med 17.00 in 18.00.

***Cilj akcije je*** premakniti posameznika in ga prepričati, da zmore spremeniti svoje življenje. Gibanje starejšim ne bo prineslo le boljšega počutja in fizičnega zdravja, ampak tudi večjo socialno aktivnost, samozavest in ponos.

Simbioza je vseslovenski prostovoljski projekt, ki je na pobudo Zavoda Ypsilon od leta 2011 že trikrat povezal Slovenijo v medgeneracijskem duhu. Tako se omogoča prenos različnih veščin iz mlajših na starejše. V preteklih letih je sodelovanje potekalo na področju računalništva in uporabe interneta, v letu 2014 pa se bo druženje odvijalo v duhu različnih športnih aktivnosti. Medijski ambasador akcije bo naš znani olimpijski zmagovalec na konju Miro Cerar, zato bo temu primerno potekala s ***sloganom Spet na konju***. Simbioza Giba bo v okviru akcij brezplačno odprla vrata športnih objektov po Sloveniji in predvsem starejšim, a tudi mladim ponudila priložnost, da spoznajo nove športe in se udeležijo različnih vadb;

spodbudila bo medgeneracijsko druženje in ne nazadnje promovirala bolj aktiven in zdrav način življenja. Potekala bo na vsaj 300 lokacijah po vsej Sloveniji in združila cca. 600 prostovoljcev po konceptih:

- mladi, ki učijo starejše,
- športniki, ki prenašajo svoje izkušnje.

***Rdeča nit druženja bo: celotna Slovenija GIBA!***

***Načrtovani so naslednji tematski dnevi:***

- Ponedeljek: igre z žogo
- Torek: vadbe in gimnastične vaje
- Sreda: vzdržljivostni športi
- Četrtek: vodni športi
- Petek: družabni športi
- Vikend: aktivnosti v naravi

Predvideno je dnevno medijsko poročanje in javljanje z lokacij.

\*tematski dnevi so okvirni in samo poudarijo določene aktivnosti na tisti dan, programi potekajo na dnevni bazi, ne glede na tematski dan.

***Strokovni partnerji projekta so:***

- Olimpijski komite Slovenije
- Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Statistični urad Republike Slovenije
- Športna unija Slovenije



K projektu smo **vabljeni vsi**: tako **izvajalci**, ki v svojem delovnem programu sledimo cilju spodbujanja zdrave telesne dejavnosti preko različnih programov in aktivnosti (institucije in društva), kot **udeleženci**, ki si v aktivnostih želimo sodelovati.

Ravno v omenjenem tednu obeležujemo tudi svetovni dan hoje (15.oktober). Vabimo vas, da preverite, kje v vaši okolici se bodo dogodki odvijali in sodelujete na njih.

Za vsa dodatna vprašanja so vam na voljo na tel. št.: +386 41 547 334, ali na elektronskem naslovu: [lokacijasimbioza@simbioza.eu](mailto:lokacijasimbioza@simbioza.eu). Več informacij na: [www.simbioza.eu](http://www.simbioza.eu).