



V zavodu Gibaj in zmagaj smo s strokovno usposobljeno ekipo pripravili poletni tabor za mlade, s katerim jih želimo spodbuditi k zdravem, aktivnem in pozitivnem življenjskem slogu, ter poskrbeti za njihovo primerno telesno težo. V desetdnevnem taboru bomo sto mladim omogočili **subvencionirane aktivne počitnice**. Na taboru izvajamo aktivnosti in delavnice s področja zdrave prehrane, aktivnega življenja in pozitivne samopodobe. Udeležence tabora bodo spremljali

profesorji športne vzgoje, dva zdravnika, psihoterapevt, specialni terapevti in animatorji, ki bodo poskrbeli za varne, strokovne in zabavne počitnice.

KAJ DELAMO NA TABORU?

- Smo aktivni in se ob tem neizmerno zabavamo:
 - preživetje v naravi,
 - igre z žogo
 - vodene vadbe in ples
 - plezanje
 - plavanje
 - igre brez meja
 - poletno sankanje
 - kolesarjenje in rolanje
 - in še veliko, veliko več
- Spoznavamo zdravo prehrano in naše telo
- Naučimo se pripraviti zdrav obrok
- Pijemo samo zdrave napitke
- Spremljamo svoj napredek
- Imamo tematske večere, filmske večere, bitke talentov, druženja ob ognju, karaoke ipd.
- Učimo se tehnik sproščanja

TABOR JE NAMENJEN:

- Vsem mladim med 8. in 18. letom
- Otrokom in **mladostnikom s prekomerno telesno težo**
- Tistim, ki si želijo **spremeniti nezdrave prehranjevalne navade**
- Premalo aktivnim mladim
- Tistim, ki preveč časa preživijo za računalniki, tablicami, pametnimi telefoni
- Vsakemu, ki si želi boljšega počutja
- Vsem, ki si želijo preživeti počitnice v naravi
- Otrokom s posebnimi potrebami
- Vsem, ki si želijo preizkusiti različnih oblik športnih aktivnosti, ki jih sicer v domačem okolju ni možno izvajati
- Vsakemu, ki si želi novih prijateljstev

Poskrbeli bomo za njihov najbolj zabaven poletni oddih, s katerim jih želimo naučiti, kako že od mladih nog poskrbeti za zdrav življenjski slog.

V taboru je poudarjeno izobraževanje udeležencev in njihovih staršev, saj si želimo, da bi vsi mladi od tabora odnesli ne le čudovito poletno izkušnjo, ampak tudi orodja, s katerimi bodo lahko živeli zdravo in aktivno. Zato bo na dan prihoda in odhoda organizirano predavanje za starše udeležencev, na katerem bodo dva zdravnika, nutricionist in športni pedagogi starše poučili in z njimi predebatirali vprašanja o zdravi vzgoji mladih, o zdravi prehrani in uravnavanju telesne teže. Tako bomo za udeležence in njihove starše izvedli tudi brezplačna predavanja na Fakulteti za šport, ki bodo potekala enkrat mesečno po zaključku tabora. Predavali bodo izbrani strokovnjaki iz različnih področij.

V primeru slabega vremena bo za aktivnosti poskrbljeno, saj smo zagotovili tudi pokrito športno infrastrukturo, kjer bomo lahko izvedli vse načrtovane dejavnosti.

»OTROCI LAŽJE SLEDIJO ZGLEDU KOT BESEDAM«



PODPORNIKI PROJEKTA



KONTAKT IN PRIJAVA

Zavod Gibaj in zmagaj
Glavarjeva 14
1000 Ljubljana
Slovenija

www.gibajinzmagaj.si

TEL.: 031 395 325 (Marko)
MAIL: info@gibajinzmagaj.si
prijava@gibajinzmagaj.si



TABOR GIBAJ IN ZMAGAJ

ROGLA 2017

(28. 7. 2017 - 6. 8. 2017)

POLETNI TABOR ZDRAVJA, ŠPORTA IN
ZABAVE ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE
S PREKOMERNO TELESNO TEŽO