



Projekt europejski: “Fit for Life Europe – the local HEPA Framework for Elderly in European Cities and Regions”

Szanowni Państwo,

Uprzejmie informujemy, że Biuro Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy jest jednym z partnerów w projekcie europejskim „Fit for Life Europe – a local HEPA Framework for elderly in European cities and regions”.

Celem projektu jest upowszechnianie aktywności fizycznej osób starszych, seniorów (60+), mieszkańców europejskich miast i regionów, jako realizacja europejskich postulatów długiego i zdrowego życia w oparciu o metodologię HEPA Framework. Działania podejmowane w projekcie służą upowszechnianiu idei zdrowego stylu życia i integracji pokoleniowej w świetle rosnącego zjawiska starzenia się społeczeństw europejskich.

Projekt realizowany jest w formie wymiany doświadczeń partnerów w obszarze sportu i rekreacji seniorów, tzw. „dobrych praktyk”, działania informacyjne i promocyjne, spotkania dyskusyjne, aktywizację osób starszych do uczestnictwa w programach i zajęciach sportowo-rekreacyjnych, a także upowszechniania aktywności fizycznej seniorów i zwiększenia dostępności informacji o działaniach na rzecz sportu i rekreacji osób starszych.

Miasto Stołeczne Warszawa, jako jeden z partnerów projektu, przygotowuje w ramach akcji pilotażowej stronę internetową poświęconą programowi zajęć sportowych i rekreacyjnych adresowanych do seniorów, odbywających się w obiektach sportowych i rekreacyjnych na terenie naszego miasta. Ideą strony jest nie tylko ułatwienie seniorom znalezienia aktywności fizycznej dla siebie w oparciu o zajęcia zorganizowane, ale też, a może przede wszystkim, zachęcenie seniorów do praktykowania samodzielnych form ruchu i rekreacji i wprowadzenia ich na stałe do codziennego kalendarza. Projekt jest impulsem do zmian w postrzeganiu aktywności fizycznej seniorów.

W chwili obecnej startujemy ze stroną:

www.sportowa.warszawa.pl/senior

na której prezentowany będzie program zajęć sportowo-rekreacyjnych dla seniorów ułożony według dzielnic m.st. Warszawy oraz aktywności. Strona daje możliwość wyszukiwania informacji. Na stronie będzie zaprezentowany dzienniczek aktywności fizycznej. Każdy zainteresowany może prowadzić taki dzienniczek na bieżąco, po zalogowaniu. Dane osoby prowadzącej dzienniczek nie będą widoczne dla innych użytkowników. W dzienniczku zapisywać można czas trwania własnej aktywności fizycznej, a także wynik, np. szybkość pokonywanego dystansu marszem lub biegiem.

Na stronie zaprezentowane będą zestawy ćwiczeń dla seniorów opracowane przez specjalistów z Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie w układzie sezonowym oraz z uwzględnieniem stopni zaawansowania.

Chcielibyśmy, aby informacje na temat strony rozpowszechniały się wśród mieszkańców. W tym celu przygotowaliśmy kilka spotkań informacyjnych dla seniorów na temat naszych działań w projekcie. Na spotkaniach tych informujemy o programie zajęć prezentowanym na stronie www.sportowa.warszawa.pl/senior, zachęcamy seniorów do podejmowania lub kontynuacji aktywności fizycznej, m.in. poprzez pokazy zajęć z instruktorami.

W dniu 8 grudnia 2013 w Centrum Sportu i Rekreacji odbyły się Bielańskie Sportowe Mikołajki dla Seniorów, współorganizowane przez Biuro Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy, Urząd Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy, Centrum Sportu i Rekreacji Dzielnicy Bielany, TKKF Chomiczówka. W programie imprezy znalazła się informacja o projekcie „Fit for Life Europe” i przygotowywanej stronie www.sportowa.warszawa.pl/senior, pokazy ćwiczeń dla seniorów z instruktorami (gimnastyka, taniec, rekreacja ruchowa, aqua fitness, yoga, nordic walking), konkursy z nagrodami, pomiary medyczne, informacje na temat zdrowego stylu życia i korzyści płynących z aktywności fizycznej. W programie udział wzięło około 200 czynnych uczestników – bielańskich seniorów. W organizacji imprezy pomagali młodzi wolontariusze – przedstawiciele TKKF Chomiczówka oraz uczniowie Międzynarodowej Szkoły Europejskiej w Warszawie.

W dniu 15 grudnia 2013 odbyła się na impreza propagująca aktywność fizyczną w sezonie zimowym. Od godz. 11.00 na Stoku Narciarskim Szczyliwice przy ul. Drawskiej 22, prowadzone były pokazy instruktorskie sportów narciarskich, zorganizowane zostały stanowiska informacyjne dotyczące jazdy na nartach zjazdowych i biegowych, porady na temat podstawowych treningów, przygotowania do sportów narciarskich oraz wyboru właściwego sprzętu. W programie imprezy znalazł się także pokaz zjazdowy, spacer na nartach (w miarę warunków pogodowych), konkursy i nagrody. Na imprezę zaproszeni byli seniorzy wraz z rodzinami – dziećmi i wnukami, aby wspólnie cieszyć się aktywnym wypoczynkiem zimą.

W ramach akcji pilotażowej projektu „Fit for Life Europe” rozpoczęliśmy akcję informacyjną w Ośrodkach Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy (plakaty, ulotki informacyjne na temat strony). W ramach tych działań w dniu 11 grudnia 2013 odbyło się spotkanie z seniorami w Ursynowskim Centrum Sportu i Rekreacji. Byliśmy uczestnikami Warszawskiego Tygodnia Seniora we współpracy z Biurem Pomocy i Projektów Społecznych, gdzie informowaliśmy o stronie i projekcie. W najbliższym czasie chcemy skierować nasze kroki do stołecznych szkół i przedszkoli (wybranych kilka miejsc), gdzie przeprowadzimy akcję z udziałem dzieci i młodzieży – Wnuków, prosząc ich, aby to oni, najmłodszy, zachęcili swoich Dziadków do wspólnych ćwiczeń sportowych i rekreacyjnych pod hasłem:

- zachęć dziadka i babcię do sportu, pokaż jak korzystać ze strony: www.sportowa.warszawa.pl/senior oraz jak prowadzić dzienniczek aktywności fizycznej,
- przekonaj dziadka i babcię, że warto być aktywnym fizycznie, to pomaga zachować zdrowie, młodość i radość
- Seniorze, daj się zachęcić do aktywności fizycznej, bo jesteś nam bardzo potrzebny!

Zachęcamy wszystkich seniorów do odwiedzania strony www.sportowa.warszawa.pl/senior i odnalezienia aktywności fizycznej dla siebie!

Partnerzy projektu:

Miasto Stuttgart, Wydział Sportu i Rekreacji - lider
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA, General Directorate for Sport – Regional Government of Extremadura
Miasto Rotterdam, Miasto Stołeczne Warszawa, Biuro Sportu i Rekreacji, Miasto Limoges

Budżet projektu:

Całkowity budżet projektu: 300 022,25 EURO
Dofinansowanie Komisji Europejskiej: 180 013,4 EURO
Budżet dla m.st. Warszawy: 31 239,72 EURO (w tym wkład własny 17.5%, 5 467 EURO)

Źródło dofinansowania:

PREPARATORY ACTION: EUROPEAN PARTNERSHIPS ON SPORT the Pilot Project – Knowledge Partnerships, (b) The promotion of physical activity supporting active ageing

Grudzień 2013