Sport v každém věku

*Projekt s názvem **„Sport v každém věku“ je** financován z prostředků ERDF prostřednictvím Fondu mikroprojektů Euroregionu Beskydy v rámci INTERREG V-A Česká republika – Polsko*

Název projektu: Sport v každém věku
Číslo projektu: CZ.11.4.120/0.0/0.0/16_011/0001164
Vedoucí partner: Město Šenov
Partneři projektu: Gmina Strumień
Doba trvání projektu: 1. 6. 2017 – 30. 6. 2018

Realizované investice v rámci projektu:

- výstavba workoutového hřiště a venkovních fitness prvků ve městě Šenov
- výstavba venkovní posilovny v Pruchně

Celkové způsobilé výdaje: 21 607,00 EUR
Financování z Evropského fondu regionálního rozvoje ve výši 85%: 18 365,95 EUR
Financování z rozpočtu města Šenov ve výši 15%: 3 241,05 EUR

Zúčastněná města již v minulosti vytvořila projekty, které přispěly ke zlepšení podmínek k trávení volného času děti a mládeže, jejichž záměrem byla podpora zdravého vývoje a způsobu života a schopnost zapojovat se do různých aktivit či vzájemně spolupracovat a sdílet společné cíle a hodnoty. Z důvodu neustále rostoucího počtu osob trávících svůj volný čas pouze u počítačů a televizí, je žádoucí, aby všem byla dána možnost vyplnit volný čas taktéž jinými, např. fyzickými aktivitami. Tyto aktivity mohou přispívat mnohem více k všestrannému rozvoji člověka a k jeho fyzické i psychické pohodě.

Jednou z reakcí obou partnerských měst na danou problematiku je společný projekt s názvem „Sport v každém věku“.

Tento projekt je především zaměřený na zintenzivnění přeshraničních aktivit rozšířených o oblast sportovně-rekreační činnosti občanů všech věkových kategorií města Strumień a města Šenov. Vybudováním Workoutového hřiště a venkovních fitness prvků, chceme nabídnout možnosti jak společně trávit volný čas, prohloubit vztahy napříč generacemi, vytvářet podmínky pro společná setkání a díky těmto fyzickým aktivitám i prohlubovat žádoucí přeshraniční spolupráci.

<u>Smyslem projektu „Sport v každém věku“ je:</u>

- spolupráce partnerských měst napříč věkovými skupinami
- překračování jazykové bariéry
- prohlubování přeshraničních vztahů
- udržení tělesné a duševní výkonnosti
- aktivní trávení volného času
- získání nových dovedností z oblasti pohybových aktivit

Aktivity projektu ve městě Šenov

Slavnostní otevření workoutového hřiště a venkovních fitness prvků

K slavnostnímu otevření workoutového hřiště dne 26. 8. 2018, byli pozváni zástupci spřáteleného polského města Strumieň. Spolu s workoutovým hřištěm byla prezentována i venkovní posilovna jako nedílná součást projektu „Sport v každém věku“.
Slavnostní otevření workoutového hřiště a venkovních fitness prvků zpestřily ukázky zkušených sportovců, kteří všechny přítomné seznámili s možností využití hřiště a fitness prvků dostupnou formou všem věkovým kategoriím.

Sportovní den úředníků

Dne 30. 10. 2018 se v Šenově uskutečnila další z aktivit společného přeshraničního projektu „Sport v každém věku“.
S pracovníky a úředníky partnerského města Strumieň si změřili své síly a zhodnotili svou fyzickou zdatnost zástupci městského úřadu v Šenově.
Na workoutovém hřišti a venkovních fitness prvcích zápolili v předem připravených aktivitách. Variabilita a možnosti využití strojů a hřiště umožnila účast všem bez rozdílu věku a pohybových omezení.

Cvičení pro teenagery

Aktivita s názvem „Cvičení pro teenagery“ která proběhla dne 30. 10. 2018 v rámci projektu „Sport v každém věku, prověřila fyzickou zdatnost dětí partnerských měst. Akce se zúčastnili vybraní žáci základních škol Šenova a Strumieně. Mladí sportovci ve věku 12 – 15 let formou kruhového tréninku na jednotlivých stanovištích zhodnotili svou fyzickou zdatnost. Při těchto sportovních kláních si účastníci vyzkoušeli možnosti a variabilitu workoutového hřiště a fitness prvků odpovídající jejich věkové kategorii. Současně s venkovní aktivitou probíhal na základní škole v Šenově program rozšířený o další sportovní a adaptační hry s obohacením o ukázky juda a sebeobrany v rámci projektu prevence kriminality pod taktovkou městské policie.

Děti a sport v přírodě

Pro děti a žáky prvního stupně základních škol partnerských měst byl dne 11. 5. 2018 uspořádán program s názvem „děti a sport v přírodě“. Tato aktivita v rámci projektu „Sport v každém věku“ měla za úkol především podporu přirozeného pohybu dětí a prezentaci pohybových aktivit vhodných k dané věkové kategorii. Součástí těchto sportovních aktivit byly i úkoly zaměřené na ekologii a ochranu přírody k oslavám dne Země.

A co senioři a sport?

A co senioři a sport? Snahou projektu „Sport v každém věku“ je, zařadit přiměřený pohyb, který respektuje zdravotní omezení, do každodenního života seniorů. Dne 8. 5. 2018 se pořádala další z aktivit na podporu pohybu bez věkového omezení, jejímž cílem bylo zapojení dříve narozených.
Smyslem projektového dne bylo pozitivně ovlivnit procesy stárnutí na úrovni psychické i fyzické, přiblížit lidem ve zralém věku zdravý způsob života a přispět tak k aktivnímu životu ve vyšším věku.
V projektovém dni si senioři zacvičili na venkovní posilovně, v rámci pěší turistiky navštívili významné kulturní památky a objekty příspěvkových organizací města. Na závěr byl pro účastníky připraven bohatý doprovodný program jako např. cvičení šenovských sokolů.

Aktivity projektu ve městě Šenov

- Dubnový Piknik Rodinný spojený s otevřením nově vybudované venkovní posilovny v Pruchně
  http://www.strumien.pl/news/oficjalne-otwarcie-silowni-pod-chmurka-w-pruchnej

- Květnový Piknik Rodinný
  http://www.strumien.pl/news/majowy-piknik-rodzinny-w-pruchnej-juz-za-nami

- Přednášky o zdravém životním stylu, kombinované s cvičením v posilovně a Nordic Walking
  http://www.strumien.pl/news/odbyl-sie-marsz-nordic-walking

- Turnaj v plážovém volejbale
  http://www.strumien.pl/news/odbyl-sie-turniej-pilki-plazowej

Společné setkání v rámci udržitelnosti projektu

Dne 23.5.2019 se setkali zástupci partnerských měst ve městě Šenov v rámci prvního roku udržitelnosti projektu. Z polské školy k nám zavítali jak její žáci, tak učitelé. Všichni si měli možnost vyzkoušet fyzickou zdatnost na workoutovém hřišti a zpestřit tento den sportovními aktivitami v tělocvičně.

V rámci 2 roku udržitelnosti projektu se dne 23. 9. 2020 ve Strumieni konalo setkání zástupců obou partnerských měst, kde nejdříve proběhlo setkání koordinátoru projektu a poté proběhlo cvičení na vybudované infrastruktuře, kde si všichni mohli prověřili svou fyzickou zdatnost.

V rámci 3 roku udržitelnosti projektu se dne 27. 10. 2021 ve Šenově konalo setkání zástupců obou partnerských měst. Proběhlo cvičení na vybudované infrastruktuře, poté proběhl pochod Nordic Walking s prohlídkou města Šenova včetně prohlídky nově vybudované sportovní infrastruktury u základních škol. Pochod byl ukončen na Staré škole, kde zástupci navštívili výstavu v Šenovském muzeu.