



NEWSLETTER OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

RELACJA Z LETNIEJ AKADEMII ANIMATORÓW AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ SENIORÓW



Dostrzegając potrzeby w zakresie tworzenia warunków sprzyjających zwiększeniu aktywności fizycznej osób starszych Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku podjęła inicjatywę zorganizowania wydarzenia o charakterze aktywizującym oraz edukacyjno-informacyjnym pn. **„Letnia Akademia Animatorów Aktywności Ruchowej Seniorów”**, która odbyła się w dniach

od 30 czerwca do 2 lipca 2022 r. w Starym Sączu.

Celem ww. przedsięwzięcia było stymulowanie liderów i przedstawicieli organizacji seniorskich oraz gminnych rad seniorów do podejmowania działań aktywizujących osoby starsze, podniesienie ich kompetencji w zakresie planowania i organizowania aktywności fizycznej seniorów w środowisku lokalnym, z wykorzystaniem dostępnej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej, a także podniesienie świadomości w zakresie zdrowia i aktywności fizycznej osób 60+ oraz upowszechnienie różnorodnych form kultury fizycznej w tej grupie wiekowej.



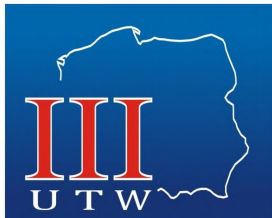
Zdjęcie utworzone przez wirestock - www.freepik.com

Letnia Akademia zorganizowana została w ramach projektu pt. **„Akademia Animatorów Aktywności Ruchowej Seniorów”**, dofinansowanego przez Ministra Sportu i Turystyki w ramach programu "Sport dla Wszystkich", finansowanego ze środków budżetu państwa.



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

PROJEKT „AKADEMIA ANIMATORÓW AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ SENIORÓW”
JEST DOFINANSOWANY PRZEZ MINISTRA SPORTU I TURYSTYKI W RAMACH
PROGRAMU "SPORT DLA WSZYSTKICH" FINANSOWANEGO ZE ŚRODKÓW
BUDŻETU PAŃSTWA.



NEWSLETTER

OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

RELACJA Z LETNIEJ AKADEMII ANIMATORÓW AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ SENIORÓW

DZIEŃ 1 - CZWARTEK- 30 czerwiec 2022 r.



Fot. Elżbieta Cabak

W Letniej Akademii Animatorów Aktywności Ruchowej Seniorów wzięło udział 80 liderów i przedstawicieli organizacji działających na rzecz osób starszych oraz gminnych rad seniorów z całej Polski.

Pierwszego dnia, po zakwaterowaniu uczestników wydarzenia w Bursie Szkolnej w Starym Sączu oraz omówieniu kwestii organizacyjnych, zorganizowano **spotkanie integracyjne przy grillu**. Było ono świetną okazją do lepszego poznania się, nawiązania nowych znajomości i kontaktów, a także wymiany doświadczeń oraz spędzenia czasu w miłej atmosferze.



Fot. Józef Bartkowski



Fot. archiwum OFSUTW



Fot. archiwum OFSUTW



Fot. Józef Bartkowski



NEWSLETTER OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

RELACJA Z LETNIEJ AKADEMII ANIMATORÓW AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ SENIORÓW

DZIEŃ 2 - PIĄTEK - 1 lipiec 2022 r.

Drugiego dnia Letniej Akademii, w godz. od 9.00 do 12.30 przeprowadzona została **Debata „Potrzeby i wyzwania organizacji seniorskich w zakresie inicjowania i stymulowania aktywności fizycznej seniorów, ze szczególnym uwzględnieniem skutków pandemii”**, którą otworzyła **Wiesława Borczyk, Prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW**. Następnie **Andrzej Gut-Mostowy, Poseł na Sejm RP, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Sportu i Turystyki**, w swoim wystąpieniu przybliżył zebrany zagadnienia zw. z turystyką senioralną oraz omówił działania podejmowane przez Ministerstwo w zakresie tworzenia warunków sprzyjających zwiększeniu aktywności fizycznej osób starszych.

W kolejnej części debaty, moderowanej przez red. Wojciecha Molendowicza, głos zabrał **Marek Kwiatkowski, Starosta Nowosądecki**, który zaprezentował bogatą ofertę atrakcji turystycznych Sądeckizny, omówił infrastrukturę sportowo-rekreacyjną na terenie Powiatu Nowosądeckiego oraz przedstawił projekty, jakie realizują władze Powiatu Nowosądeckiego, dające możliwości rozwoju i wypoczynku osobom starszym. **Jacek Lelek, Burmistrz Starego Sącza**, w swoim wystąpieniu podkreślał rolę, jaką przy aktywizowaniu osób starszych odgrywa współpraca samorządu lokalnego z organizacjami pozarządowymi. Jednocześnie promował infrastrukturę turystyczno-sportową Miasta i Gminy Stary Sącz.



Fot. Elżbieta Cabak



Fot. Elżbieta Cabak



Fot. Władysław Szwenik



Fot. Władysław Szwenik



NEWSLETTER OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

RELACJA Z LETNIEJ AKADEMII ANIMATORÓW AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ SENIORÓW



Fot. archiwum OFSUTW



DEBATA „POTRZEBY I WYZWANIA ORGANIZACJI SENIORSKICH W ZAKRESIE INICJOWANIA I STYMULOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ SENIORÓW, ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM SKUTKÓW PANDEMII”



Fot. archiwum OFSUTW



Fot. Władysław Szwenik



Fot. Władysław Szwenik



Fot. Władysław Szwenik



Fot. Władysław Szwenik



NEWSLETTER OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

RELACJA Z LETNIEJ AKADEMII ANIMATORÓW AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ SENIORÓW

DZIEŃ 2 - PIĄTEK - 1 lipiec 2022 r.

W trakcie Debaty, o zalecanym osobom starszym poziomie aktywności fizycznej oraz negatywnych skutkach braku ruchu mówił **dr Piotr Czech**, wykładowca z Instytutu Kultury Fizycznej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu.

Po przerwie kawowej wystąpiła **Urszula Cisoń-Apanasewicz**, Zastępca Dyrektora Instytutu Zdrowia Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu, która omówiła zagadnienia dotyczące otyłości osób starszych oraz wynikających z niej konsekwencji zdrowotnych.



Następnie **Krystyna Męćik**, Prezes Zarządu Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach, Organizatora Międzynarodowej Olimpiady Sportowej Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „TRZECI WIEK NA START” oraz **Marek Szarawski**, Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady na Podhalu w Rabce-Zdroju zaprezentowali zebranym informacje dotyczące podejmowanych przez nich inicjatyw oraz dobre praktyki w zakresie propagowania aktywności fizycznej osób 60+.



Fot. Władysław Szwenik



Fot. Elżbieta Szabak



Fot. Władysław Szwenik



Fot. Władysław Szwenik



NEWSLETTER OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

RELACJA Z LETNIEJ AKADEMII ANIMATORÓW AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ SENIORÓW

DEBATA „POTRZEBY I WYZWANIA ORGANIZACJI SENIORSKICH W ZAKRESIE INICJOWANIA I STYMULOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ SENIORÓW, ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM SKUTKÓW PANDEMII”



Fot. Elżbieta Cabak



Fot. Władysław Szwenik



Fot. archiwum OFSUTW



Fot. archiwum OFSUTW



Fot. archiwum OFSUTW



Fot. archiwum OFSUTW



NEWSLETTER OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

RELACJA Z LETNIEJ AKADEMII ANIMATORÓW AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ SENIORÓW



Fot. archiwum OFSUTW

DZIEŃ 2 - PIĄTEK 1 lipiec 2022 r.

W godzinach popołudniowych dla uczestników Letniej Akademii zorganizowane zostały **warsztaty nordic walking**, które obejmowały krótką prelekcję, instruktaz prawidłowej techniki chodzenia z kijami, rozgrzewkę oraz marsz na Miejską Górę w Starym Sączu.

Zajęcia poprowadziły instruktorki: **dr Katarzyna Sztafa-Cabała** oraz **Elżbieta Maliszewska** z Instytutu Kultury Fizycznej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu.

Przeprowadzone zostały także **warsztaty instruktazowe z wykorzystaniem infrastruktury sportowo-rekreacyjnej** tj. **Powiatowej Otwartej Strefy Aktywności**, zlokalizowanej przy Bursie Szkolnej w Starym Sączu, które prowadził trener **Piotr Dobosz** z Instytutu Kultury Fizycznej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu.



Fot. archiwum OFSUTW



Fot. archiwum OFSUTW



NEWSLETTER

OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

RELACJA Z LETNIEJ AKADEMII ANIMATORÓW AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ SENIORÓW



WARSZTATY
NORDIC WALKING
I WARSZTATY
INSTRUKTAŻOWE

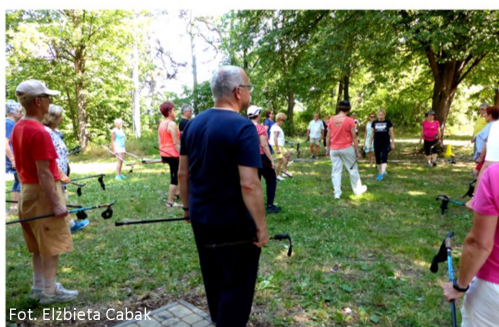
DLA UCZESTNIKÓW LETNIEJ
AKADEMII



Fot. Elżbieta Cabak



Fot. archiwum OFSUTW



Fot. Elżbieta Cabak



Fot. Barbara Szarszewska



Fot. archiwum OFSUTW



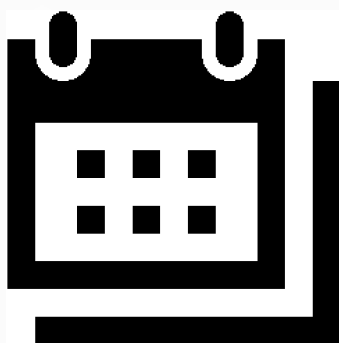
Fot. archiwum OFSUTW



NEWSLETTER

OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

RELACJA Z LETNIEJ AKADEMII ANIMATORÓW AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ SENIORÓW



DZIEŃ 3 - SOBOTA - 2 lipiec 2022 r.

W ostatnim dniu Letniej Akademii nastąpiło podsumowanie wydarzenia. Uczestnicy bardzo pozytywnie ocenili jego organizację zarówno pod względem merytorycznym jak i logistycznym. Formułowali także wnioski o kontynuowanie tego typu działań.





NEWSLETTER OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

RELACJA Z LETNIEJ AKADEMII ANIMATORÓW AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ SENIORÓW

PATRONAT HONOROWY NAD LETNIĄ AKADEMIAŃ OBJĘLI:



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

KAMIL BORTNICZUK – MINISTER SPORTU I TURYSTYKI



POWIAT
NOWOSĄDECKI

MAREK KWIATKOWSKI – STAROSTA NOWOSĄDECKI



JACEK LELEK – BURMISTRZ STAREGO SĄCZA



PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

dr hab. inż. MARIUSZ CYGNAR, prof. PWSZ – REKTOR PWSZ

PATRONAT MEDIALNY:



Starosądeckie
info

PARTNERZY:

