

Dnia 14.07.2021r. odbyło się kolejne spotkanie przedstawicieli partnerów projektu SactAge, mającego na celu promowanie aktywnego starzenia się poprzez sport. Celem projektu jest m.in. opracowanie narzędzi i strategii, aby skutecznie uwrażliwić osoby starsze na korzyści płynące ze sportu; opracowanie instrumentów i strategii promowania zajęć sportowych dla osób starszych w środowisku domowym i uprawiania sportów na świeżym powietrzu, a także łączących sport i aktywność ruchową z turystyką socjalną oraz rozwijanie wolontariatu osób starszych jako promotorów aktywności ruchowej. Należy przy tym pamiętać, że postępujący wzrost populacji osób starszych jest ważnym zjawiskiem i wyzwaniem dla społeczeństwa europejskiego, a uprawianie sportu zapobiega rozwojowi chorób zwyrodnieniowych i przyczynia się do aktywnego starzenia się i lepszej jakości życia. Niestety, mimo korzyści, jakie płyną z zajęć sportowych dla osób starszych, ich udział w tych zajęciach w Europie jest bardzo niski.

W spotkaniu wzięli udział przedstawiciele koordynatora włoskiego (Federazione Nazionale delle Associazioni per i Diritti Degli Anziani - ADA) oraz partnera hiszpańskiego (Fundación Red Deporte Y Cooperación - RED DEPORTE), polskiego (IRSiE - w składzie Monika Piątkowska i Olga Smoleńska) oraz portugalskiego (Universidade Sénior de Évora), przy czym spotkanie to miało charakter wyjątkowo międzynarodowy ze względu na okres wakacyjny i różną lokalizację, od Europy, wyspy, stolice, metropolie, po Azję, osób w nim uczestniczących 😊

W trakcie spotkania zostały omówione zebrane uprzednio przykłady dobrych praktyk, za realizację których byli odpowiedzialni przedstawiciele IRSiE, dokonano wstępnego wyboru projektowego logotypu, jak również ustalono dalszy harmonogram działań projektowych. Pierwsze spotkanie bezpośrednio będzie miało miejsce prawdopodobnie jesienią w Portugalii.



Meeting interface showing a Google Docs document titled "IO1\_template\_GP3\_CHSinCH\_Smolenska\_eng .DOCX". The document content includes safety guidelines for sports equipment and facilities, such as disinfecting hands and equipment, and providing 15-minute intervals between users. It also features an attachment for the "IV Szachowe Mistrzostwa Polski Seniorów Ustron-Jaszowiec 04-11.10.2020." with a promotional video for "30 MOKATE".

with means for disinfecting hands and sports equipment ,

- disinfects devices and sports equipment after each use and for each group of users (including gyms, fitness clubs and sports camps),
- provides 15-minute intervals between entering and leaving participants of classes, sports events or using the facility, or otherwise limits contact between these people .

The obligation to wear a mask applies to all competitors, judges and organizers. The mask can only be removed when playing sports - i.e. at the chessboard itself.

ATTENTION! The Chief Sanitary Inspector may also issue his own guidelines for a given type of activity.

Attachments

**IV Szachowe Mistrzostwa Polski Seniorów Ustron-Jaszowiec 04-11.10.2020.**

Source: <https://infoszach.pl/2020/09/30/iv-mistrzostwo-polski-seniorek-i-seniorow-w-szachach-na-rok-2020/>

Movies:

- <https://www.youtube.com/watch?v=pl5d9148B> (4th edition promotional video )
- <https://www.youtube.com/watch?v=11VQ2b0ow> (4th edition )
- <https://www.youtube.com/watch?v=FM-BU7L830s> ( interview with FM Władysław Pojeźdźnic

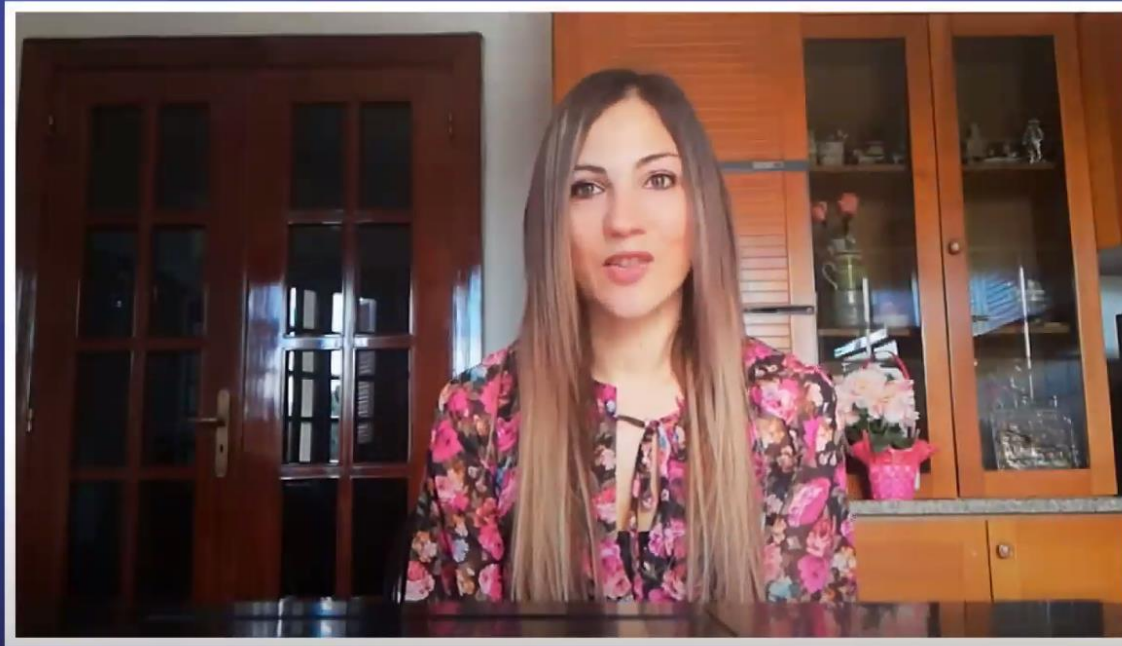
Final file

Chess is an ideal mental entertainment for people of all ages , and in the case of seniors, mental training.





UILPLAZIO PUNT 2



#distantimavicini  
 con i consigli per stare bene

MARIA ROSARIA D'ORTA  
 Biologa nutrizionista

Disattiva audio (m) 1:00 / 7:26