

MAZOWIECKI FESTYN „ZDROWY I AKTYWNY SENIOR”

SOCZEWKA 5 września 2020 r.

Szanowni Państwo,

serdecznie zapraszamy do udziału w MAZOWIECKIM FESTYNIE „ZDROWY I AKTYWNY SENIOR”. Będzie to wydarzenie o charakterze imprezy sportowo-rekreacyjnej z elementami rywalizacji, które odbędzie się 5 września 2020 w godz.10.00 -17.00 na terenie szkoły w Soczewce k/Płocka.

Celem imprezy jest wykształcenie w pokoleniu osób starszych potrzeby dbania o własne zdrowie, dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, zrozumienia egzystencjalnej potrzeby ruchu, jego znaczenia w podtrzymaniu sprawności fizycznej i psychicznej oraz promowanie aktywnego stylu życia.

Jak powszechnie wiadomo na Mazowszu mieszka dużo osób w wieku starszym 55+. Wiele z nich jest zainteresowanych różnymi formami rekreacji, nie zawsze mając możliwość regularnego uczestnictwa. Stąd konieczność zapoznania ich z możliwościami aktywnego spędzania czasu, ofertą nowoczesnych form rekreacji i potrzebą dbania o własną kondycję fizyczną i psychiczną. Uczestnicy Festynu rywalizować będą w dyscyplinach indywidualnych (bieg na dystansie 40 m, pchnięcie kulą, skok w dal z miejsca, strzelanie z łuku, strzelanie z broni pneumatycznej, ergometry wioślarskie, dart).

Rywalizacja odbywać się będzie w trzech kategoriach wiekowych: 55-65 lat, 66-70 lat i powyżej 70 roku życia. Zwycięzcy konkurencji otrzymają okolicznościowe medale oraz drobne upominki. Dodatkowo uczestnicy imprezy będą mogli wziąć udział w szeregu atrakcyjnych konkurencjach rekreacyjnych. W Miasteczku Zdrowego Seniora skorzystać z bezpłatnych badań oraz porad zdrowotnych (m.in. pomiary tętna, cukru, tkanki tłuszczowej), wziąć udział w konkursach i zabawach prowadzonych przez animatorów. Dodatkową atrakcją będzie Scena dla Seniora, na której oglądać będzie można pokazy z zakresu sportu, rekreacji ruchowej, kultury i rozrywki - zapraszamy mazowieckie kluby seniora, Uniwersytety Trzeciego Wieku, Ośrodki Sportu i Rekreacji do zaprezentowania swoich programów artystycznych. Każdy uczestnik przy wejściu na imprezę otrzyma pakiet startowy: maseczka jednorazowa, żel antybakteryjny, plecak, koszulka, kubek, czapka, woda oraz będzie mógł skorzystać z bezpłatnego poczęstunku, który będzie przygotowany w strefie gastronomicznej.

Serdecznie zapraszamy.

Informacje: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Chomiczówka” www.tkkfchomiczowka.pl

e-mail: tkkfchomiczowka@o2.pl tel. 22 834 76 98 w godz: 14.00 - 18.00, 799 075 088 w godz.10.00-17.00

MAZOWIECKI FESTYN „ZDROWY I AKTYWNY SENIOR”. organizowany będzie zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego, służącymi ograniczeniu ryzyka zakażenia uczestników podczas imprezy w czasie trwania epidemii COVID-19.

Zadanie dofinansowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego

PATRONAT HONOROWY:



Marszałek
Województwa
Mazowieckiego



Ministerstwo
Sportu



GMINA
NOWY DUNINÓW

Patronat medialny



MAZOWIECKI FESTYN „ZDROWY I AKTYWNY SENIOR”

SOCZEWKA 5 września 2020 r.

podczas wystąpienia stanu epidemii.

MAZOWIECKI FESTYN „ZDROWY I AKTYWNY SENIOR”. organizowany będzie zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego, służącymi ograniczeniu ryzyka zakażenia uczestników podczas imprezy w czasie trwania epidemii COVID-19.

Przed wejściem na teren imprezy każdemu uczestnikowi jak również obsłudze sędziom, obsłudze technicznej i wolontariuszom zostanie zmierzona temperatura oraz zdezynfekowane ręce.

Teren imprezy zostanie podzielony na 3 strefy: sportowa, kulturalna - przy scenie oraz gastronomiczna.

Biuro Zawodów w co najmniej 4 stanowiskach oddalonych od siebie żeby uniknąć kolejek, Biuro zawodów będzie zbierało numery telefonów kontaktowych od uczestników bądź opiekunów grup. W biurze zawodów każdy uczestnik otrzyma pakiet startowy w którym znajdzie się : maseczka jednorazowa, żel antybakteryjny, plecak, koszulka, kubek, czapka, woda

W strefie sportowej znajdą się konkurencje: bieg na dystansie 40 m, pchnięcie kulą, skok w dal z miejsca, strzelanie z łuku, strzelanie z broni pneumatycznej, ergometry wioślarskie, dart oraz konkurencje rekreacyjne. Konkurencję będą od siebie oddalone aby umożliwić zachowanie dystansu społecznego nastąpi również dezynfekcji sprzętu sportowego po każdym zawodniku. Na stanowiskach również będzie możliwość dezynfekcji rąk.

Strefa gastronomiczne działające zgodnie z wytycznymi GIS dotyczącymi gastronomii z zachowaniem dystansu społecznego.

Strefa kulturalna – będziemy wydzielona, będziemy informować by w tej strefie zachować dystans społeczny i co najmniej 5 m² na widza.

Scena dla Seniora - dezynfekcji sprzętu po każdym występie.

MAZOWIECKI FESTYN „ZDROWY I AKTYWNY SENIOR”

SOCZEWKA 5 września 2020 r.

Impreza organizowana będzie zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego, służącymi ograniczeniu ryzyka zakażenia uczestników w czasie trwania epidemii COVID-19.

Organizator Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Chomiczówka”

Współorganizator Gmina Nowy Duninów i Mazowieckie TKKF

Miejsce: Obiekty Szkoły Podstawowej w Soczewce ul. Księdza Pawła Kwiatkowskiego 1

Termin: 5 września 2020 godz. 10.00 – 17.00

Uczestnicy - mazowieccy seniorzy (55+)

Celem organizacji imprezy jest upowszechnianie sportu i rekreacji wśród seniorów; tworzenie warunków dla aktywności fizycznej seniorów; podniesienie sprawności fizycznej osób starszych, promocja zdrowego stylu życia, podniesienie jakości życia - aspekt integracji społecznej oraz rozszerzenie możliwości kontaktu z rówieśnikami.

Dyscypliny sportowe w 3 kategoriach wiekowych:

1. 55 - 65 lat,
2. 66 – 70 lat,
3. powyżej 70 roku życia.

Strzelanie z broni pneumatycznej

Ergometry wioślarskie

Bieg na dystansie 40 m

Pchnięcie kulą, 2 kg kobiety, 4 kg mężczyźni

Skok w dal z miejsca,

Strzelanie z łuku,

Rzut lotką do tarczy (dart)

Klasyfikacja indywidualna kobiet i mężczyzn

Nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii - medale i upominki

Konkurencje rekreacyjne dla każdego:

Łowienie „rybek”

Rzuty kółkiem ringo na kolczatkę

Strzelanie z wielkiej procy

Wrzucanie frisbee do sieci

Ślalom z popychajką /dawniej z fajerką/

Mini krokiet
Przeprowadzenie kulki przez labirynt pionowy
Przeprowadzenie piłeczki przez labirynt poziomy
Slalom z piłeczką po ruchomym blacie
Rzut podkową
Slalom z piłką
Strzały do bramki
Boule
Rzut woreczkiem do celu
Rzut ringiem na paliki
Strzelanie z broni ASG
Rzuty piłką do kosza
Slalom w alkogoglach
Kręgle plenerowe – skitels
Karling plenerowy

Zajęcia z instruktorem - każdy może uczestniczyć:

Nordic Walking– Krzysztof Człapski – Mistrz Polski Nordic Walking

Scena dla Seniora - zabawy i konkursy z wodzirejem - wspólne tańce, pokazy i występy z zakresu sportu, rekreacji ruchowej, kultury i rozrywki prezentowane przez poszczególne kluby seniora, Uniwersytety Trzeciego Wieku, Ośrodki Sportu i Rekreacji itp.

Zgłoszenia do pokazów i występów prosimy przekazać na karcie zgłoszenia (w załączeniu) w wersji elektronicznej do **28 sierpnia 2020 r.** na adres e- mail: tkkfchomiczowka@o2.pl

„**Miasteczko Zdrowego Seniora**”, w którym planujemy ustawić punkty:

- pomiaru ciśnienia tętniczego, poziomu cukru we krwi, cholesterolu, pojemności płuc, gęstości kości, tlenu węgla w płucach palacza,
- indywidualnej ocena zagrożenia chorobami układu krążenia,
- konsultacji dietetyka dot. prawidłowego odżywiania.
- badania tkanki tłuszczowej i mięśniowej,
- porady i konsultacje, diabetologa,
- pokazy i nauka udzielania pierwszej pomocy,
- AVON bezpłatne makijaże oraz nowość zabiegi parafinowe na dłonie.

Każdy uczestnik przy wejściu na imprezę otrzyma pakiet startowy: maseczka jednorazowa, żel antybakteryjny, plecak, koszulka, kubek, czapka, woda Podczas imprezy uczestnikom wydawana bezpłatnie będzie kielbasa z grilla.

Organizator zapewnia opiekę medyczną (karetka z lekarzem)

Uczestnicy imprezy są ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków.

Udział w imprezie bezpłatny.

Uczestnicy dojeżdżają na własny koszt.

Informacje: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Chomiczówka” www.tkkfchomiczowka.pl

e-mail: tkkfchomiczowka@o2.pl tel. **22 834 76 98** w godz: 14.00-18.00, **799 075 088** w godz.10.00-17.00

Ze względów organizacyjnych prosimy o podanie w terminie do dnia 28 sierpnia 2020 r.. na adres e- mail: tkkfchomiczowka@o2.pl wstępnej liczby osób z Państwa placówki zainteresowanych udziałem w imprezie.

Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany programu imprezy.

Zadanie dofinansowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego

PATRONAT HONOROWY:



Marszałek
Województwa
Mazowieckiego



Ministerstwo
Sportu



Patronat medialny

