



PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKACZAMY GRANICE
2014–2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



Město Vítkov, náměstí Jana Zajíce 7, 749 01 Vítkov, www.vitkov.info
Miasto Kalety, ul. Żwirki i Wigury 2, 42-660 Kalety, www.kalety.pl

Nazwa programu: INTERREG V-A Republika Czeska – Polska
Fundusz mikroprojektów 2014 – 2020 w Euroregionie Silesia

Nazwa projektu: 60+

Termin: 14. – 15. 3. 2018

Szanowni uczestnicy projektu, drodzy przyjaciele.

Cieszę się, że się możemy spotkać i podyskutować na tematy ważne do szczęśliwego i wartościowego życia – a mianowicie temat bezpieczeństwa i zdrowia.

Myślę, że naszemu zespołowi udało się przygotować dla Państwa interesujący program i spędzimy razem przyjemne dwa dni.

Była bym bardzo wdzięczna, gdyby mogli Państwo przygotować sugestie i pomysły dotyczące poprawy bezpieczeństwa i zdrowia naszych miast. Wspólnie je spiszemy i prześlemy przedstawicielom naszych miast.

*Do zobaczenia wkrótce.
Daniela Olbertová*

Dla kogo jest projekt przeznaczony:

- Dla osób powyżej 60 roku życia.
- Uczestnicy projektu muszą być w stanie wziąć udział w całodziennym programie: dojść pieszo na obiad i kolację, wycieczkę do remizy strażackiej w Opawie, pokonać niewielkie przeszkody (schody itp. - miejsca nie są wyposażone w windę), przejazd autobusem.

Co jest zapewnione:

- Transport (autobus).
- Obiad i kolacja.

Czego będą Państwo potrzebować we Vítkovie:

- Ubezpieczenie zagraniczne.
- Wygodna odzież sportowa i obuwie.
- Wystarczająca ilość picia.
- Lekka przekąska na rano (w Opawie program rozpoczyna się od razu po przyjeździe).
- Dokumenty (dowód osobisty lub paszport, dowód ubezpieczenia zagranicznego).
- Leki, których Państwo używają.

Czego będą Państwo potrzebować w Kaletach:

- Ubrania do ćwiczeń – podkoszulek, dres / legginsy, skarpety.
- Wygodne ubranie na cały dzień.
- Dokumenty (dowód osobisty lub paszport, dowód ubezpieczenia zagranicznego).
- Leki, których Państwo używają

Każdy uczestnik projektu zobowiązany jest do ubezpieczenia zagranicznego na własny koszt.

I. dzień projektu – środa 14. 3. 2018

06.00 hod.	Odjazd z Kalet od budynku Urzędu Miasta (seniorzy z Kalet)
8.30 hod.	Przyjazd do Opawy – HSZ MSK Opawa (Kalety)
8.00 hod.	Odjazd z Vítkova do Opawy HZS MSK (seniorzy z Vítkova)
8.30 hod.	Przyjazd do Opawy – HSZ MSK Opawa (Vítkov)
9.00 hod.	Wspólne spotkanie uczestników projektu z obu miast Przywitanie Informacje o projekcie Przedstawienie projektu i szczegółowego harmonogramu pierwszego dnia Bezpieczeństwo seniorów w UE Warsztat - Zapobieganie pożarom, zachowanie się w czasie pożaru, współpraca z jednostką interwencyjną, zwiedzanie remizy strażackiej
11.00 hod.	Odjazd do Vítkova
11.30 hod.	Przyjazd do Vítkova
11.45 hod.	Oficjalna inauguracja projektu przez władze miasta
12.00 hod.	Obiad – I. grupa (Kalety) – restauracja „Róża“ Vítkov Składanie zeznań - odtworzenie zdarzeń
12.30 hod.	Obiad – II. grupa (Vítkov) – restaurace „Róża“ Vítkov Składanie zeznań - odtworzenie zdarzeń
13.00 hod.	Warsztat - Zapobieganie sytuacjom kryzysowym (zasady przemieszczania się w opuszczonych miejscach, w nocy, itp.)
13.45 hod.	Przerwa
14.00 hod.	- Praktyczne pokazy - - Samoobrona - - Korzystanie ze środków ochrony w sytuacjach kryzysowych
14.45 hod.	Przerwa
15.00 hod.	Warsztat - Przemoc domowa i jak sobie z nią radzić
15.45 hod.	Przerwa
16.00 hod.	Warsztat - Jak zachowywać się bezpiecznie na imprezach z większą liczbą osób (wydarzenia sportowe, kulturalne). - Pokaz pracy policji w celu zapewnienia porządku.
16.45 hod.	Przerwa
17.00 hod.	Trenowanie pamięci w grupach „Już się wszyscy znamy“
17.30 hod.	Tworzenie uczuciowej mapy – Vítkov
18.00 hod.	Kolacja
19.00 hod.	Podsumowanie pierwszej części projektu. Pożegnanie

II. dzień projektu – czwartek 15. 3. 2018

06.00 hod.	Odjazd z Vitkova (seniorzy z Vítkova)
08.30 hod.	Przyjazd do Kalet – Miejski Dom Kultury w Kaletach
09.00 hod.	Wspólne spotkanie uczestników projektu z obu miast Przywitanie Informacje o projekcie Przedstawienie projektu i szczegółowego harmonogramu drugiego dnia Zdrowie seniorów w UE
09.45 hod.	Przerwa
10.00 hod.	Warsztat + praktyczne ćwiczenia Podstawy prawidłowego oddychania, ćwiczenia oddechowe
10.45 hod.	Przerwa
11.00 hod.	Warsztat + praktyczne ćwiczenia Ćwiczenia rozluźniające
11.45 hod.	Przerwa na przebranie się
12.00 hod.	Obiad
13.00 hod.	Warsztat + praktyczne ćwiczenia - Trenowanie pamięci
13.45 hod.	Przerwa
14.00 hod.	Zwiedzanie MDK Kalety Wymienia doświadczenia seniorów z Czech i Polski z angażowania się w zajęcia wolnoczasowe.
14.45 hod.	Przerwa
15.00 hod.	Czesko-polska rywalizacja
17.00 hod.	Przerwa
17.15 hod.	79 nowych przyjaciół – trenowanie pamięci (imiona uczestników, lektorów)
17.30 hod.	Tworzenie uczuciowej mapy – Kalety
18.00 hod.	Kolacja
19.00 hod.	Podsumowanie projektu. Przekazanie map przedstawicielom miast partnerskich. Pożegnanie