ZAGREBAČKI SAVEZ SPORTSKE REKREACIJE „SPORT ZA SVE”

www.sportzasve-zagreb.hr

Sport-za-sve-Zagreb

sportzasve.zagreb@gmail.com

6431 022; 6431 023

6431 047

Zagrebački Savez Sportske Rekreacije „Sport Za Sve

- Provedbu programa javnih potreba u sportu Grada Zagreba, u dijelu koji se odnosi na poticanje sportske rekreacije, realizira Zagrebački savez sportske rekreacije „Sport za sve”

- Savez okuplja 20 Društava sportske rekreacije i realizira dvjestotinjak programa

- Programi su osmišljeni u cilju promocije zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti, zajedničkog stvaralačkog načina i stila života, sadržajnog provođenja slobodnog vremena i očuvanja svekolikog zdravlja kroz realizaciju osnovne ljudske potrebe za kretanjem, redovnom tjelovježbom i igrom.

ZSSR „Sport za sve“ djeluje kroz slijedeće programske cjeline

- Aktivnosti Društava Sportske Rekreacije
- Redovni Programi
- Sportsko-Rekreacijske Manifestacije i Događanja
- Upravljačka, Nadzorna i Savjetodavna Uloga u Prostoru Sportske Rekreacije Grada Zagreba

Članice ZSSR „Sport za sve”
Društva Sportske Rekreacije

DSR Centar DSR Črnomerec DSR Gornji Grad – Medveščak DSR Jump In

DŠR Kupinečki Kraljevec DŠR Peščenica DŠR Maksimir DŠR Medveščak

SRD Nixa DŠR Novi Retkovec BDSR Omega Zagreb DSR Orion

DSR Pandice DŠR Peščenica DSR Sopot DŠR Speedminton

DSR Super Kid DŠR Sport i glazba DSR Trnje DŠR Vrapče Vrbani

Redovni Programi Saveza

- Program Redovnog Tjelesnog Vježbanja u Gradskim Četvrtima – „Sport za Sve u Mjesnoj Samoupravi”

- Program Plivanja Na Gradskim Bazenima

- Program Kretanjem Do Zdravlja – Nordijsko Hodanje

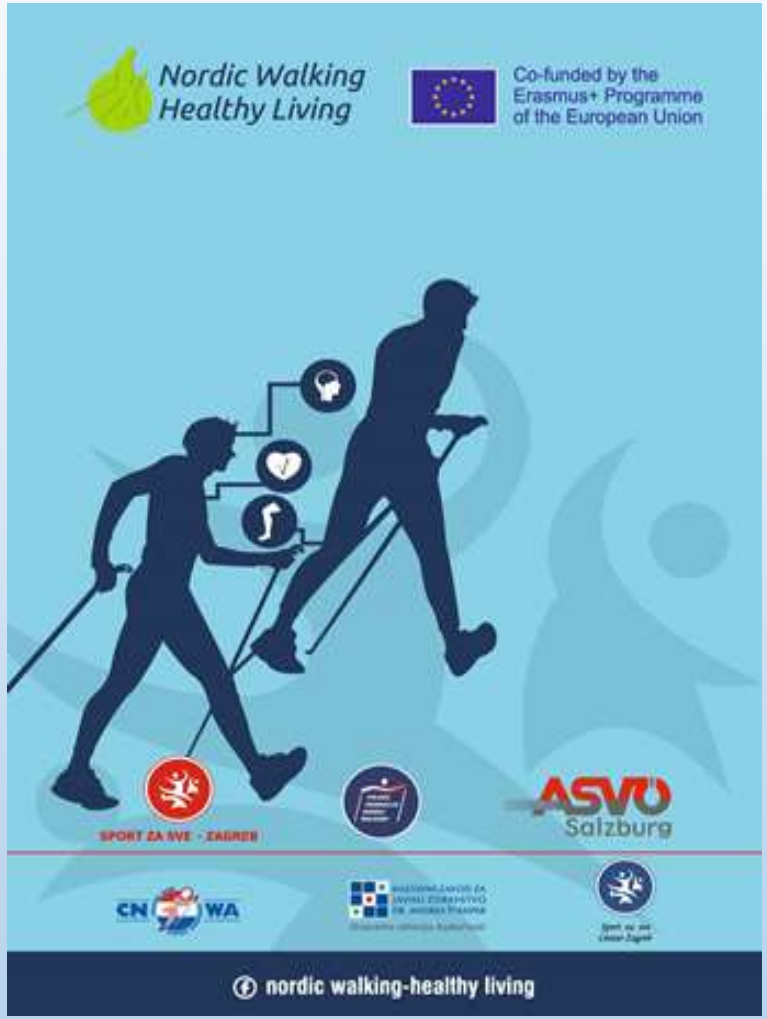
Upravljačka, nadzorna i savjetodavna uloga u prostoru sportske rekreacije grada Zagreba

Zagreb

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Nordic Walking
Healthy Living

- Savez je 2018. godine prijavio program nordijskog hodanja na natječaj Europske unije i aplicirao za sredstva Erasmus +sporta.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Nordic Walking Healthy Living

Nordic Walking Healthy Living

Projekt „Nordic Walking – Healthy Living“ sufinanciran od strane Europske komisije iz programa Erasmus + sport

- Ukupna vrijednost projekta 48.300 EUR
- od 01. siječnja 2019. do 31. prosinca 2019.

Partneri na projektu:

- ASVO - Allgemeiner Sportverband Österreichs – Landesstelle Salzburg - neovisna i nepristrana sportska krovna udruga, savjetodavno i uslužno mjesto sa oko 400 članova sportskih klubova u regiji Salzburg
- Poljski nacionalni savez nordijskog hodanja - Polska federacja nordic walking

HEPA (Health Enhancing Physical Activity) – Health and Fitness Assessment for Seniors (HEPA - S)

Andrea Francetić, prof.
Valentina Novosel Kukolja, prof.

NOSITELJ PROGRAMA:

Zagrebački savez sportske rekreacije „Sport za sve”

PARTNERI:

HRVATSKA: Fitnes Učilište

SLOVENIJA: Zavod za Šport Ajdovščina

BUGARSKA: BSDA (Bulgarian Sports Development Association

SRBIJA: Asocijacija „Sport za sve”

PORTUGAL: ADCS Carvalhais (The „Carvalhais Social, Cultural and Sport Association)

TRAJANJE PROJEKTA: 2 godine (01.01.2021.-31.12.2022.)

VRIJEDNOST PROJEKTA: 331.435 EUR

GLAVNI CILJ:

- Poticanje sudjelovanja u rekreativnoj tjelesnoj aktivnosti za starije osobe (65+) u partnerskim zemljama razvojem novih rekreativnih sportskih programa prilagođenih za 3 vrste najčešćih kroničnih bolesti (osteoporoza, kardiovaskularne bolesti i bol u leđima).

SPECIFIČNI CILJEVI:

- Podizanje svijesti o prednostima sudjelovanja u rekreativnoj TA za osobe (65+) u smislu socijalne uključenosti i poboljšanja zdravlja;
- Jačanje kapaciteta kineziologa i trenera kroz neformalno obrazovanje
- Jačanje kapaciteta liječnika opće prakse kroz neformalno obrazovanje
- Izrada novih preporuka za provedbu HEPA- e za starije osobe
- Stvaranje mreže svih glavnih sudionika na projektu za razmjenu primjera dobre prakse

1. Istraživanje o trenutnoj provedbi HEPA-e te analiza aktualnih smjernica HEPA-e za osobe 65+ u zemljama partnerima na projektu

Erasmus+

Naziv projekta HEPA (Zdravstvena usmjerena tjelesna aktivnost) – procjena zdravlja i fitnesa za osobe starije životne dobi

Procjena fitnesa za osobe starije životne dobi

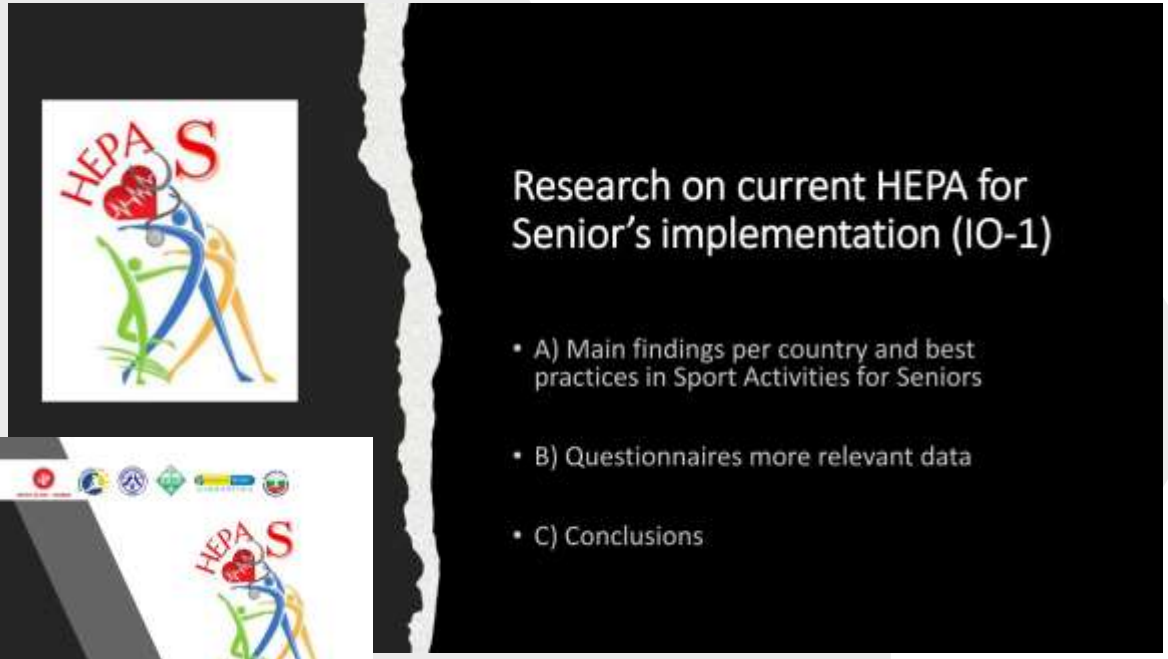
Priručnik za fitnes stručnjake

Erasmus+

Partneri:

HRVATSKA: Sport za Sve- Zagreb – HRVATSKA: Fitnes učilište – SLOVENIJA: Institut za sport Ajdovščina – BUGARSKA:BSDA – PORTUGAL: ADCS Carvalhais SRBIJA- Sport za sve Beograd

Zagreb, 01.09.2021.



2. Razvoj priručnika za obrazovne module za Sport za sve trenere, fitnes stručnjake (kineziologe) i liječnike opće prakse

3. Jačanje stručnog kadra – edukacije Sport za sve trenera, kineziologa i fitnes stručnjaka te liječnika opće prakse i provođenje sportskog pilot programa za osobe starije dobi (65+)

4. Evaluacija i predstavljanje rezultata istraživanja i provedenih aktivnosti te izrada preporuka za provedbu HEPA- e za starije osobe s naglaskom na nove razvijene vježbe prilagođene osobama s kardiovaskularnim bolestima, osteoporozom i bolovima u leđima

REZULTAT PROJEKTA:

Razvoj obrazovnih modula za Sport za sve trenere (kineziologe) i fitnes stručnjake te liječnike opće prakse na temelju kojih će se provoditi HEPA program za starije osobe (65+) prilagođen za 3 vrste najčešćih kroničnih bolesti prema smjernicama EU za tjelesnu aktivnost.

Hvala na pažnji!