

PROGRAMUL COMUN "ALEGE SĂ FII SĂNĂTOS"

elaborat în cadrul proiectului

Sănătate fără frontiere prin sport și cooperare - Uniți în lupta împotriva bolilor - SPOCO, cod ROBG 139

Programul este elaborat în cadrul parteneriatului româno-bulgar promotor al proiectului, constituit din :

- BENEFICAR LIDER : Orașul Hârșova, județul Constanța;
- BENEFICIAR 2 - Municipality Shabla, Bulgaria;
- BENEFICIAR 3 - Federația Româna de Oină.

Programul ALEGE SĂ FII SĂNĂTOS / CHOOSE TO BE HEALTHY urmărește stimularea permanentă a cetățenilor români și bulgari pentru a practica mișcarea și activitățile fizice în mod constant.

Creșterea nivelului de activitate fizică în rândul populației în scopul ameliorării/prevenirii bolilor și menținerii sustenabile a unei stări de sănătate optimă devine posibilă prin acțiuni intense de informare și educare. Pentru crearea și punerea în aplicare la nivel local a unei politici publice eficiente care să convingă populația să facă mișcare, pe lângă modernizarea infrastructurii sportive din Hârșova și Shabla și asigurarea accesului neîngrădit la aceasta, sunt necesare acțiuni derulate la nivel intersectorial în domenii precum sport, sănătate și educație.

În acest sens proiectul instituie la nivel transfrontalier, în Orașul Hârșova și în Municipality Shabla, Programul CHOOSE TO BE HEALTHY (Alege să fii sănătos) în cadrul căruia cetățenii au acces gratuit la toată infrastructura sportivă existentă în Hârșova și Shabla și, prin diverse alte acțiuni, sunt informați și stimulați să o acceseze.

În acest sens, **prioritățile** Programului sunt:

- 1) Acces gratuit pentru cetățenii români și bulgari la infrastructura sportivă din Hârșova și Shabla;
- 2) Organizarea anuală a cupei SPOCO (Sport și Cooperare), un an în Hârșova, un an în Shabla.
- 3) Informarea și conștientizarea permanentă a cetățenilor cu privire la beneficiile mișcării și activităților fizice pentru o stare de sănătate bună.

PRIORITATEA NR.1 - ACCES GRATUIT PENTRU CETĂȚENII ROMÂNI ȘI BULGARI LA INFRASTRUCTURA SPORTIVĂ DIN HÂRȘOVA ȘI SHABLA

Administrația publică a orașului Hârșova și a Municipality din Shabla își încurajează cetățenii să facă mișcare într-un cadru organizat și securizat.

Astfel, orice membru al comunității din Orașul HÂRȘOVA este invitat să meargă ori de câte ori dorește să facă mișcare în următoarele locații:

STADION Strada: Traian, nr. 23 B	<p>Stadionul a fost modernizat în cadrul proiectului ROBG 139, efectuându-se intervenții atât la terenul de sport cât și la vestiare.</p> <p>Aici se poate practica o gamă largă de activități fizice: antrenamente individuale - gimnastică, jogging, alergare de viteză și diverse sporturi de echipă. În primul rând se poate juca oină, stadionul fiind dotat cu echipamente specifice acestui sport care vor fi puse la dispoziția cetățenilor. De asemenea se pot practica și alte sporturi precum: fotbal, volei, handbal.</p> <p>Tot de la stadion cetățenii pot închiria gratuit bicicletele achiziționate în cadrul proiectului ROBG 139 pentru a se plimba.</p>
Teren de sport multifuncțional Liceul Teoretic Ioan Cotovu - Strada Constantei, nr.26	<p>Spațiul multifuncțional cuprinde un teren 1 teren de handbal și unul de baschet cu două panouri precum și un spațiu pentru săritura în lungime (groapa de nisip).</p> <p>Spațiul multifuncțional permite și antrenamente individuale sau de grup: gimnastica lejeră de întreținere, alergări ușoare, dansuri în aer liber zumba, yoga, etv</p>
Sala de Sport - Liceul Teoretic Ioan Cotovu, strada Constanței, nr. 26.	<p>Sala de sport are o suprafață de 577 mp și este dotată cu bănci de gimnastică; lăzi de gimnastică; aparate pentru sărituri, trambulină, bandă de alergare, biciclete ergonomice, aparat de vibromasaj.</p> <p>Se pot practica la interior și sporturi de echipă precum baschetul și handbalul.</p> <p>Este ideală pentru sezonul rece sau pentru perioadele cu vreme nefavorabilă.</p>
Teren minifotbal - strada Revoluției, nr. 62 -	<p>Terenul este multifuncțional având dotările și amenajările necesare pentru minifotbal, tenis de câmp și handbal. De asemenea terenul dispune instalație de iluminat nocturnă, fiind ideal pentru persoanele ocupate pe timpul zilei.</p>
Baza sportivă a Școlii Gimnaziale Nr. 1 Hârșova - Str. Revoluției 5	<p>Baza sportivă are în componență următoarele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - teren de handbal betonat 33 x 20 m, prevăzut cu tribună și nocturnă, fiind astfel accesibil și pe timpul serii; - sală de sport 18 x 10 m, dotată cu vestiare, băi, spațiu tehnic, sală cu echipamente de fitness și forță, pereții laterali sunt prevăzuți cu spaliere. - sala de sport mai dispune de echipament pentru tenis de masă, ladă și saltele gimnastică etc.

Orice membru al comunității din Municipality Shabla este invitat să meargă ori de câte ori dorește să facă mișcare în următoarele locații:

<p>SALA DE SPORT MULTIFUNCȚIONALĂ - MUNICIPALITATEA SHABLA</p>	<p>SALA DE SPORT MULTIFUNCȚIONALĂ a fost modernizată și dotată corespunzător în cadrul proiectului ROBG 139.</p> <p>SALA DE SPORT MULTIFUNCȚIONALĂ este modernizată și echipată corespunzător în cadrul proiectului ROBG 139.</p> <p>Aceasta are o suprafață totală de 1 870 mp/desfășurată - 2 840 mp. În sala cea mare puteți juca dodgeball, baschet, volei, handbal și badminton. Există încăperi în care se poate practica tenis de masă, o sală de șah, o sală de gimnastică și multe altele. După modernizarea sălii de sport multifuncționale, au fost create două săli cu echipamente pentru persoanele cu dizabilități - o sală de terapie manuală și o sală de reabilitare, care sunt dotate cu: dispozitiv cu ultrasunete, dispozitiv pentru terapie magnetică, masă mobilă pentru depozitarea dispozitivelor, dispozitiv combinat pentru electroterapie și diagnosticare, dispozitiv pentru antrenarea activă a articulației umărului, un set de dispozitive pentru camera senzorială, dispozitiv specializat pentru spate și abdomen, bandă de alergare, bandă de cross, ergometru, aparate pentru exerciții combinate, aparat pentru vibromasaj, stepper, centură cu frânghie elastică pentru rezistență, aparat pentru antrenarea spatelui, mânere pentru flotări, perete suedez, cercuri pentru Pilates, mingea pentru fitness, mingi pentru masaj, covoraș pentru yoga, covoraș pentru gimnastică, seturi pentru fitness, masă de masaj.</p> <p>Sala de sport multifuncțională din Shabla, prin intermediul bazei terapeutice create și de consiliere psihologice, oferă șanse egale pentru o viață sănătoasă și confortabilă și pentru persoanele cu dizabilități.</p> <p>Stadionul are o suprafață de 36.720 m² - un teren de fotbal, vestiar, încăperi conexe.</p> <p>Aici puteți practica o gamă largă de activități fizice: antrenament individual - gimnastică, jogging, alergare de viteză și diverse sporturi de echipă - fotbal, oină, tenis de cort etc.</p> <p>Terenul de sport multifuncțional se întinde pe o suprafață de 1.600 de decari.</p> <p>Aici puteți practica două sporturi - tenisul de cort și baschet.</p> <p>Sala de sport are o suprafață totală de 225 mp, aici elevii Școlii Generale „Asen Zlatarov“ oraș Shabla își desfășoară orele de educație fizică și sport.</p> <p>Centrul multifuncțional sportiv din Shabla, prin facilitățile terapeutice și consiliere psihologică pe care le crează asigură șanse egale la o viață sănătoasă și confortabilă pentru persoanele cu dizabilități.</p>
---	--

PRIORITATEA NR.2 - ORGANIZAREA ANUALĂ A CUPEI SPOCO.

Competiția sportivă denumită CUPA SPOCO este în fapt un rezultat concret al demersurilor de cooperare între cei 3 parteneri ai proiectului, demersuri concentrate pe lupta împotriva sedentarismului prin promovarea mișcării în beneficiul sănătății.

Cupa SPOCO este cupa prieteniei transfrontaliere între 2 comunități importante din aria CBC iar menirea acestei competiții este să transfere exemple de bune practici atât la nivelul actorilor publici cât și la nivelul cetățenilor.

Pentru ca acest lucru să fie posibil CUPA SPOCO se va organiza anual, alternativ în Hârșova și Shabla.

Cele doua autorități publice locale partenere vor asigura fondurile necesare pentru eveniment, din surse proprii de la bugetul local sau surse de finanțare nerambursabilă identificate pe parcursul perioadei de sustenabilitate a proiectului.

Evenimentul anual se va organiza de către ASOCIAȚIA TRANSPOCO cu implicarea activă și necondiționată ai celor 3 parteneri, în calitate de membri fondatori ai asociației.

În cadrul evenimentului se vor organiza meciuri de oină și meciuri de dodge-ball între echipele româno-bulgare. De asemenea evenimentul va fi îmbogățit de la an la an și cu alte tipuri de competiții pe tematica mișcării și activităților fizice, menite să atragă și să stimuleze o largă categorie de oameni să spună un NU CATEGORIC sedentarismului.

Cei trei parteneri prin intermediul Asociației TRANSPOCO se vor asigura că la eveniment vor participa în fiecare an atât Cluburi sportive din aria transfrontalieră, ONG-uri, cât și reprezentanți ai altor autorități și entități publice cu atribuții în dezvoltare și în sănătatea umană pentru transferul de bune practici.

PRIORITATEA NR.3 - INFORMAREA ȘI CONȘTIENTIZAREA PERMANENTĂ A CETĂȚENILOR CU PRIVIRE LA BENEFICIILE MIȘCĂRII ȘI ACTIVITĂȚILOR FIZICE PENTRU O STARE MAI BUNĂ DE SĂNĂTATE.

Creșterea nivelului de activitate fizică în rândul populației în scopul ameliorării/prevenirii bolilor și menținerii sustenabile a unei stări de sănătate optimă devine posibilă prin acțiuni intense de informare și educare. Pentru crearea și punerea în aplicare la nivel local a unei politici publice eficiente care să convingă populația să facă mișcare, pe lângă modernizarea infrastructurii sportive și asigurarea accesului neîngrădit la aceasta, se impun acțiuni derulate la nivel intersectorial în domenii precum sport, sănătate, educație.

Acțiunile avute în vedere sunt următoarele:

1) Organizarea anuală a ZILEI PORȚILOR DESCHISE PENTRU MIȘCARE.

Primăria Orașului Hârșova alături de Municipality din Shabla și entitățile cu atribuții în sănătatea populației (spitale, cabinete medicale, ONG-uri) active pe

raza administrativ teritorială proprie stabilesc de comun acord o dată pe an, drept ZIUA PORȚILOR DESCHISE PENRTRU MIȘCARE. Data și evenimentul vor fi promovate și popularizate în rândul comunității prin publicarea de anunțuri pe site-urile proprii ale celor 2 parteneri dar și în mijloacele social-media (Facebook, Instagram, etc).

În cadrul acestei zile dedicată mișcării populația este încurajată să meargă la instituțiile de sănătate, cabinete medicale și unități spitalicești (publice sau private) pentru consultații și investigații simple gratuite, (măsurători ale diversilor indicatori de sănătate: tensiune, glicemie, greutate etc). Pe durata consultațiilor cadrele medicale vor explica pacienților importanța activităților fizice pentru îmbunătățirea stării de sănătate și prevenirea bolilor.

- 2) Încheierea de acorduri de colaborare cu instituțiile de sănătate - cabinete medicale, unități spitalicești pentru promovarea mișcării și a activităților fizice.

La finalul consultațiilor curente, cadrele medicale vor încuraja pacienții să practice activitățile fizice în scopul prevenirii bolilor și ameliorării celor existente. Cadrele medicale vor promova și explica beneficiile mișcării asupra stării de sănătate a pacienților în funcție de particularitățile fiecăruia în parte.

De asemenea, în baza acordurilor de colaborare medicii vor fi invitați în calitate de specialiști la evenimentele publice cu caracter sportiv și de mișcare organizate de cei 3 parteneri proiectului prin asociația TRANSPOCO. În preambulul evenimentelor său, după caz la final, cadrele medicale se vor adresa publicului spectator și participanților explicând-le și exemplificându-le cât de importantă este mișcarea pentru prevenția/ ameliorarea bolilor și pentru o stare de sănătate bună menținută pe termen cât mai lung.

- 3) Încheierea de acorduri de colaborare cu instituțiile de învățământ.

Educarea generațiilor tinere spre o viață activă din punct de vedere fizic reprezintă punctul de plecare în schimbarea atitudinilor unei comunități în ceea ce privește menținerea unei stări de sănătate optimă pe termen cât mai lung prin mișcare, sport și activități fizice practicate în mod curent. Dragostea și interesul pentru sănătate și pentru o viață activă reprezintă cea mai eficientă armă împotriva sedentarismului și a tuturor bolilor asociate acestui fenomen.

Acordurile cu instituțiile de învățământ prevăd reglementări privind promovarea la nivelul grănițelor, școlilor și liceelor de pe raza UAT Hârșova și Municipality Șhabla a activităților fizice și a sportului practicate în mod curent și de plăcere în beneficiul sănătății.

În acest sens, instituțiile de învățământ prin personalul de specialitate vor introduce în tematica activităților specifice atât acțiuni informative cu privire la mișcare și beneficiile sale pentru o viață sănătoasă, cât și acțiuni practice care promovează activitatea fizică regulată și sportul, cum ar fi:

- jocuri și competiții sportive între unitățile din învățământ din Hârșova și cele din Șhabla; organizarea anuală a cel puțin unui eveniment comun dedicat Protejării Mediului și Sănătății prin mișcare - acțiuni de ecologizare, etc
- participarea elevilor români și bulgari la evenimentele cu caracter sportiv și de mișcare organizate de Federația Română de Oină;
- Organizarea de evenimente cu mișcare care să implice atât elevii cât și familiile acestora în cadrul activităților extra curriculare.

Toate deplasările elevilor români și bulgari la evenimentele comune pe tematica mișcării se vor realiza cu sprijinul Asociației TRANSPOCO și cu autocarul achiziționat prin proiect.

- 4) Organizarea unor excursii pe teme de mișcare pentru seniorii comunităților româno-bulgare.

Asociația TRANSPOCO va organiza excursii gratuite pentru seniorii din Hârșova și Șhabla, utilizând autocarul achiziționat prin proiect. Se vor organiza cel puțin 2 excursii pe an, una cu seniorii bulgari care vor vizita zona Hârșova și viceversa. Toate excursiile vor avea ca temă principală mișcarea; seniorii vor fi încurajați să meargă pe jos, să joace jocuri care implică mișcări lejere, inclusiv oina care este un sport complet neagresiv și practicabil la orice vârstă.

La debutul / la finalul ori pe durata excursiei seniorii vor fi informați de către un specialist în sănătatea umană (cadru medical) asupra tipurilor de boli care pot fi ameliorate și/ sau prevenite prin mișcare și activități fizice; ce tipuri de activități fizice li se potrivește cel mai bine și unde le pot practica în deplină siguranță.

- 5) Organizarea în comun a cel puțin unui eveniment pe an pentru **schimbul de bune practici** în domeniul luptei împotriva sedentarismului.

Evenimentul se va intitula **SCHIMB DE BUNE PRACTICI ÎN LUPTA CU SEDENTARISMUL** și va fi promovat de către cei 3 parteneri ai proiectului cu mijloace proprii (site-ul propriu, social Media, presa locală, etc).

Schimbul de bune practici se va realiza între specialiștii în sănătatea umană (cadre medicale) și specialiști în educație (cadre didactice) din Hârșova și Șhabla, alături, dacă este cazul, de un eșantion reprezentativ de min. 5 persoane care au reușit să învingă sedentarismul și practică în mod curent mișcarea/ activități fizice specifice sau un sport.

Evenimentul se va realiza alternativ, un an în Șhabla, un an în Hârșova, pe toată perioada de durabilitate a proiectului ROBG 139. Transportul participanților se va realiza cu autocarul achiziționat în cadrul Proiectului ROBG 139, iar celelalte costuri (eg. Materiale necesare evenimentului, masă, cazare, dacă este cazul) se vor asigura de către partenerul pe raza căruia se organizează evenimentul.

Programul CHOOSE TO BE HEALTHY / Alege să fii sănătos va fi implementat pe perioada de sustenabilitate a proiectului ROBG 139, alături de planul de acțiune comun stabilit și aprobat de membrii parteneriatului româno-bulgar. Programul va suporta îmbunătățiri pe parcursul perioadei, pe baza experiențelor acumulate de la an la an de către cei 3 parteneri ai proiectului.

IULIE 2022

UAT ORAȘ HÂRȘOVA	MUNICIPALITATEA SHABLA	FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE OINĂ
Primar, VIOREL IONESCU	Primar, MARIAN ZHECHEV	Președinte, NICOLAE DOBRE
		