



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---

# SPORT DLA WSZYSTKICH

## ACTIVEdiabet ACTIVEsenior

Data: 26 listopada 2023 r.

Godzina: 10.45 – 17.00

Miejsce: Stargard, województwo zachodniopomorskie

Ośrodek Sportu i Rekreacji Stargard Sp. z o.o. ul. Szczecińska 35, oraz Dom Kultury Kolejarza ul. Szczecińska 17.

Uczestnicy: Członkowie Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków ze Stargardu i Nowogardu oraz w części edukacyjnej uczniowie policealnej szkoły MEDICA Collegium Medyczne o profilu „technik podolog”.

Ilość osób: 60

Projekt dofinansowano ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach programu SPORT DLA WSZYSTKICH 2023, przy współpracy z Fundacją ACTIVEdiabet Michała Jelińskiego, w ramach cyklu ACTIVEsenior.

Projekt ma na celu zmotywowanie osób z cukrzycą i ich rodzin do dbania o profilaktykę zdrowia poprzez aktywność fizyczną i ruchową oraz podniesienie na wyższy poziom wiedzy z zakresu profilaktyki cukrzycy.

**FUNDACJA MICHAŁA JELIŃSKIEGO**  
**ACTIVE**diabet

## PROGRAM:

Godzina	Miejsce	Działanie	Prowadzący	Uwagi
10.45	Hol pływalni AQUAstar	<b>SPORT:</b> Przywitanie uczestników projektu. Zapoznanie się z programem projektu oraz z obiektem AQUAstar. Przedstawienie prowadzących zajęcia sportowe. Podział na grupy ćwiczących ( gr.1., gr.2., gr.3.) oraz wręczenie transponderów do szatni obiektu.	Beata Radziszewska-Skorupa Prezes Oddziału Powiatowego PSD Stargard	Każdy z uczestników projektu, na holu pływalni, otrzyma wodę mineralną niegazowaną 1l.
11.00	Strefa fitness AQUAstar	Przejsięcie na 1.piętro obiektu i przygotowanie się do zajęć na salach fitness.	Beata Radziszewska-Skorupa ( instruktor gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej) Monika Drązkowska ( instruktor fitness) Karol Łukaszuk (trener personalny)	Na zajęciach w strefie fitness, ćwiczymy w obuwiu sportowym zmiennym oraz w stroju sportowym (T-shirt i spodnie dresowe lub spodenki sportowe). Zajęcia trwają 3 x 20 minut z przerwą na przejście do następnej Sali.
11.05-11.25	Sala A Sala B Sala C	Grupa 1. pilates, sala A Grupa 2.spinning, sala B Grupa 3.gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna, sala C	j.w.	j.w. Zajęcia odbywają się w klimatyzowanych salach fitness, wyposażonych w nowoczesny sprzęt do różnorodnych zajęć sportowych.
11.30-11.50	Sala A Sala B Sala C	Grupa 3. pilates sala A Grupa 1. spinning sala B Grupa 2. gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna, sala C	j. w.	j.w.
11.55-12.15	Sala A Sala B Sala C	Grupa 2. pilates sala A Grupa 3. spinning sala B Grupa 1. gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna, sala C	j.w.	j.w.
12.15-12.20	Szatnia pływalni	Uczestnicy przechodzą pod opieką instruktorów na parter obiektu, do szatni pływalni.	j.w.	Przygotowanie do zajęć w wodzie. Na pływalnię potrzebujemy strój jednoczęściowy dla kobiet lub kąpielówki bez kieszeni dla mężczyzn, kłapki, czepek, okulary, ręcznik, mydło. ( czepek i okulary nie są konieczne)
12.25-13.00	Pływalnia	Aqua aerobic, nauka i doskonalenie pływania. Dowolny podział na grupy.	Beata Radziszewska -Skorupa (trener pływania)	Hala pływalni jest non-stop monitorowana przez Ratowników

		<p>Aqua aerobic to ćwiczenia gimnastyczne w wodzie przy muzyce.</p> <p>Uczestnicy projektu, będą mogli podjąć, pod nadzorem wykwalifikowanej kadry sportowej naukę lub doskonalenie pływania.</p>	<p>Monika Drązkowska (instruktor pływania i aqua aerobiku)</p> <p>Karol Łukaszuk ( instruktor pływania)</p>	<p>WOPR. Podczas zajęć korzystać będziemy ze sprzętu nagłaśniającego z muzyką oraz ze sprzętu do nauki pływania. Osoby, które nie potrafią pływać będą wyposażone w pasy wypornościowe, które bezpiecznie utrzymują uczestnika w wodzie. Do Naszej dyspozycji będą udostępnione 3 tory, tzn. połowa sportowej pływalni.</p>
13.00-14.00	Strefa wodna i strefa saun	<p>Pływalnia AQUAstar jest podzielona na strefy.</p> <p><b>Strefa sportowa:</b> Basen sportowy o wymiarach 25m x 12,5m i głębokość 1,1 do 1,65.</p> <p><b>Strefa rekreacyjna:</b> rwąca rzeka, masaże karku, masaże boczne, powietrzna łoża relaksacyjna, gejzery denne.</p> <p><b>Strefa brodzików dla rodziców z dziećmi:</b> kaskadowy przelew wody, deszczownica, tryskające dysze denne, armatki wodne, twierdza, zjeżdżalnia otwarta ANAKONDA I i zjeżdżalnia WIELORYB.</p> <p><b>Strefa zjeżdżalni:</b> zjeżdżalnia TURBO - długość 71,65 m, zjeżdżalnia ANAKONDA II - długość 61,67m</p> <p><b>Strefa wypoczynku:</b> leżaki basenowe , 3 jacuzzi.</p> <p><b>STREFA SAUN</b> o łącznej powierzchni 163,4m2, to strefa w której znajdują się 3 sauny:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sauna fińska o powierzchni 13m2 z temperaturą 90-100 st. C, z wilgotnością 10-13% (13-osobowa),</li> <li>• sauna parowa o powierzchni 18m2 z temperaturą 40-45 st. C, z wilgotnością 90-100% (11-osobowa)</li> <li>• biosauna o powierzchni 14,5m2 temperaturą 50-60 st. C, z wilgotnością 40-60% (14-osobowa)</li> </ul>	j.w.	<p>Uczestnicy będą dowolnie korzystać z atrakcji wodnych w strefie rekreacyjnej oraz w strefie saun, pod opieką ww. instruktorów.</p>

		<p>a także:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ścieżka Kneippa</li> <li>• fontanna lodowa</li> <li>• prysznice wrażeń</li> <li>• strefa relaksu (tepidarium).</li> </ul>		
14.00-14.30	Szatnie i hol AQUAstar	Zakończenie zajęć sportowych, zbiórka i przejście do Domu Kultury Kolejarza ok. 200 m.	Beata Radziszewska-Skorupa	Proszę ze względu na aurę jesienno-zimową o zabranie ze sobą ciepłych czapek i dokładne wysuszenie włosów przed wyjście z obiektu pływalni.
14.30-15.00	Dom Kultury Kolejarza	Obiad	Beata Radziszewska-Skorupa	Obiad dwudaniowy z deserem w formie cateringu.
15.00	Sala DKK	<b>EDUKACJA:</b> Przywitanie gości i prowadzących Seminarium	Beata Radziszewska-Skorupa, Eugeniusz Tworek Prezes Oddziału Zachodniopomorskiego, Skarbnik ZG PSD	
15.10-15.40	Sala DKK	Wykład dr neurolog Marzena Kargul	Eugeniusz Tworek Prezes OZ, Skarbnik ZG PSD	Pani dr neurolog Marzena Kargul, od ponad 13 lat prowadzi, w formie wolontariatu, „Szkołę cukrzycy” w Nowogardzie. Z tej formy edukacji skorzystało już ok. 2500 uczestników osób chorujących na cukrzycę.
15.40-16.00	Sala DKK	Wykład dietetyk, psychodietetyk Paulina Kreft-Bubka	Beata Radziszewska-Skorupa	Pani Paulina Kreft-Bubka ukończyła 2013 studia licencjackie na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym oraz magisterskie w 2016 r. na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym w zakresie dietetyki i psychodietetyki. Jej motto, to: NIE JEDZ MNIEJ, JEDZ LEPIEJ.
16.00-16.15	Sala DKK	Wykład podolog Agnieszka Brzychcy	Beata Radziszewska-Skorupa	Pani Agnieszka Brzychcy, od wielu lat, prowadzi stacjonarny i mobilny gabinet podologiczny. Prowadzi zajęcia i wykłady w stargardzkim COLLEGIUM MEDYCZNYM MEDICA.
16.15-16.30	Sala DKK	Spotkanie ze sportowcem Marcin Stokłosa	Beata Radziszewska-Skorupa	Pan Marcin Stokłosa był wieloletnim

				<p>sportowcem- cukrzykiem, koszykarzem na pozycji rozgrywającego, w wielu klubach w Polsce od 2004 r. do 2016 r. W ostatnich latach swojej kariery reprezentował kluby koszykarskie ze Szczecina i Stargardu. Obecnie szef kuchni, jednej z najlepszych restauracji w Stargardzie „Tajemniczy Ogród”.</p>
16.30-17.00	Sala DKK	Podsumowanie projektu, wręczenie pamiątkowych dyplomów uczestnictwa, pamiątkowe zdjęcia.	Beata Radziszewska-Skorupa Eugeniusz Tworek	

Stargard, 26 listopada 2023 r.