



Zielona Szkoła Dla Seniora. W projekcie SSW Iława bierze udział aż 150 osób powyżej 55 lat! [ZDJĘCIA]

data aktualizacji: 2025.09.17



Aktywny Senior

Ministerstwo Sportu i Turystyki

tworzymy polski sport

operator krajowy:

FUNDACJA LOTTO

KLASZCZAKI

Stowarzyszenie Seniorów w Iławie

Jesień życia? Jaka jesień?! To może być wiosna, albo nawet lato! Przekonuje o tym program „Zielona Szkoła Dla Seniora”, realizowany w ramach projektu „Aktywny Senior 2025”, który zorganizowało i przeprowadza Stowarzyszenie Sportów Wodnych w Iławie. To żeglarskie zajęcia dla osób powyżej 55. roku życia. Udział w nich weźmie łącznie ok. 150 osób z Iławy, ale też z wielu innych lokalizacji!

Zielona Szkoła Dla Seniora - projekt „Aktywny Senior 2025”, którego operatorem krajowym jest **Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej** współfinansowany jest ze środków **Ministerstwa Sportu i Turystyki**.



**Aktywny
Senior**



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

tworzymy
polski sport

operator
krajowy:



Projekt ten jest realizowany także przez **Stowarzyszenie Sportów Wodnych w Iławie**. Udział w nim biorą nie tylko mieszkańcy samej Iławy, ale również wielu innych miejscowości. Nie brakuje nawet uczestników z **Częstochowy** czy **Łodzi**.

Założenia „Zielonej Szkoły Dla Seniora”



Aktywny Senior



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

tworzymy
polski sport

operator
krajowy:



Celem projektu jest **upowszechnienie aktywności fizycznej** wśród osób **w wieku 55+** poprzez angażującą i bezpieczną formę rekreacji, jaką jest **żeglarsstwo**, a także poprawa ogólnej **kondycji fizycznej, koordynacji ruchowej i sprawności manualnej** poprzez ćwiczenia żeglarskie. Równie ważna jest **integracja społeczna i przeciwdziałanie samotności** wśród seniorów poprzez wspólne działania na wodzie i lądzie, edukacja w zakresie bezpieczeństwa wodnego, ekologii i ochrony przyrody w praktyce i kształtowanie postawy aktywnego, zdrowego stylu życia zgodnie z zaleceniami WHO – podkreślają organizatorzy zajęć dla seniorów.

5 turnusów, każdy po 5 dni

Projekt zakłada organizację 5 turnusów pięciodniowych, każdy dla **30-osobowej grupy** seniorów, w terminie **25 sierpnia - 26 września 2025**. Każdego dnia uczestnicy biorą udział w 6-godzinnych blokach zajęć, obejmujących:

- manewry żeglarskie i pracę na pokładzie (sterowanie, obsługa żagli, cumowanie, bezpieczeństwo na wodzie);
- ćwiczenia nawigacyjne i orientacyjne z wykorzystaniem mapy, kompasu oraz nawigacji GPS;
- aktywności lądowe: gimnastyka poranna, krótkie marsze brzegowe, ćwiczenia rozciągające;
- warsztaty edukacyjne z zakresu podstaw meteorologii, ekologii wodnej oraz pierwszej pomocy;
- zajęcia integracyjne i turnieje sprawnościowe z wykorzystaniem elementów rywalizacji i współpracy,

- Wszystkie aktywności dostosowane są do możliwości osób 55+, a zajęcia prowadzą wyłącznie wykwalifikowani instruktorzy żeglarstwa oraz animatorzy. Uczestnicy są podzieleni na **pięć niezależnych, 30-osobowych grup** turnusowych, zgodnie z harmonogramem projektu. Każdy turnus jest realizowany osobno, z dedykowaną kadrą instruktorską i odrębnym planem logistycznym

- dodają przedstawicieli.

Ten projekt ma dać konkretne efekty



**Aktywny
Senior**



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

tworzymy
polski sport

operator
krajowy:



Podczas formowania grup rekrutacyjnych uwzględniane były takie szczegóły, jak: wiek i poziom sprawności fizycznej; indywidualne ograniczenia zdrowotne; możliwości organizacyjne (np. dostępność terminowa uczestnika). Celem tego podziału jest zapewnienie równomiernego poziomu aktywności fizycznej, komfortu psychicznego i bezpieczeństwa dla każdego uczestnika.

Poprzez organizację projektu „**Zielona szkoła dla seniora**” spodziewanymi rezultatami, efektami ma być m.in. :

- zwiększenie poziomu aktywności fizycznej u min. 150 osób w wieku 55+;

- poprawa sprawności ruchowej, koordynacji oraz kondycji fizycznej uczestników;
- przełamanie barier psychicznych i lęków związanych z aktywnością fizyczną i wodą;
- zacieśnienie więzi społecznych oraz poczucie przynależności do wspólnoty;
- wzrost wiedzy z zakresu bezpieczeństwa, ekologii i żeglarstwa;

Holistyczne podejście do aktywności fizycznej



**Aktywny
Senior**



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

tworzymy
polski sport

operator
krajowy:



Zajęcia zawierają elementy **żeglarstwa turystycznego** – jako główna aktywność fizyczna i edukacyjna – a także gimnastyki i ćwiczeń ogólnorozwojowych – w formie porannej rozgrzewki i ćwiczeń na lądzie. Do tego dochodzi Nordic walking i spacerów brzegowe (dla zwiększenia wydolności tlenowej i integracji), zabawy i turnieje ruchowe z elementami rekreacyjnej rywalizacji sportowej oraz ćwiczenia rehabilitacyjne (proste zestawy ćwiczeń poprawiające zakres ruchu i koordynację).

- Projekt „Zielona szkoła dla seniora” od podstaw zakłada holistyczne podejście do aktywności fizycznej - nie tylko jako formy ruchu, ale jako źródła korzyści zdrowotnych, społecznych i edukacyjnych.

Całkowity budżet projektu wynosi **383 275 tys. zł**, wysokość jego dofinansowania to: **364 075 tys. zł**.

Artykuł sponsorowany.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/79499-zielona-szkola-dla-seniora-w-projekcie-ssw-ilawa-bierze-udzial-az-150-osob-powyzej-55-lat-zdjecia>