



**Wspieranie inicjatyw oddolnych  
stymulujących budowanie lokalnej  
oferty sportowo-rekreacyjnej.**

**Szymon Rakowski – Fundacja na rzecz AWF**

# Trener Osiedlowy 2009-2019



# Trener Osiedlowy 2009-2019



- Stałe zajęcia sportowo- rekreacyjne zawierające szeroki wachlarz aktywności fizycznych, prowadzone w oparciu o miejską bazę sportową poza godzinami nauki.
- Wspólne wyjścia z Trenerem Osiedlowym np. na miejskie kąpielisko, wycieczkę rowerową czy wspólne podchody.
- Obozy sportowo- rekreacyjne – jako forma nagrody za najlepsze postępy, zachowanie, frekwencję.
- Spartakiady, turnieje w różnych dyscyplinach- wprowadzenie do rywalizacji.
- Zabawa ruchem bez nacisku na wyniki.

# Trener Osiedlowy 2009-2019



- Trenerzy Osiedlowi- studenci lub absolwenci Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu
- 30/20 lokalizacji na terenie miejskich szkół- warunki: boisko ze sztuczną nawierzchnią i sala gimnastyczna (lub równorzędne).
- Około 3500-4000 aktywnych uczestników rocznie.

# Trener Osiedlowy 2009-2019



- Zajęcia na boisku.

# Trener Osiedlowy 2009-2019



- Wspólne wyjścia poza boisko.

# Trener Osiedlowy 2009-2019



- Turnieje, spartakiady, zawody.

# Trener Osiedlowy 2009-2019



- Obóz sportowo- rekreacyjny jako nagroda. 5-dniowy turnus, bogaty program, wyżywienie , zakwaterowanie, transport, ubezpieczenie, pełna opieka w tym medyczna.
- 300 uczestników w ciągu jednego sezonu.



# Trener Senioralny 2015-2019



# Trener Senioralny 2015-2019



- Zajęcia o charakterze profilaktyki ruchem dla osób z terenu miasta Poznania powyżej 55 roku życia (Senior wg Definicji WHO).
- Różnorodne formy aktywności, na przykład: Aquafitness, Ball – shape, Spinning (indoor cycling), zajęcia taneczno gimnastyczne, Zumba, Aktywny Senior, Senior Dance, Senior Balance, ćwiczenia gimnastyczne „STOP UPADKOM”, Złap Oddech, zajęcia na siłowniach zewnętrznych, Nordic Walking, Zdrowy kręgosłup, aerobic taneczny + wzmacnianie, Aqua Senior, gimnastyka na matach, aqua gimnastyka, Zumba Gold, gimnastyka przy muzyce, brydż sportowy, tenis stołowy, Fitball, Joga i wiele innych.

# Trener Senioralny 2015-2019



- Trenerzy Senioralni- doświadczeni instruktorzy, posiadający praktykę w zakresie pracy z osobami starszymi.
- Około 150 GRUP ćwiczebnych TYGODNIOWO.
- Około 3000 aktywnych uczestników rocznie.

# Trener Senioralny 2015-2019



- Różnorodne zajęcia.

# Trener Senioralny 2015-2019



- Obóz sportowo- rekreacyjny jako nagroda. 5- dniowy turnus, bogaty program, wyżywienie , zakwaterowanie, transport, ubezpieczenie.
- 80 uczestników w ciągu jednego sezonu.

# Trener Przedszkolaka 2018-2019



# Trener Przedszkolaka 2018-2019



- Zajęcia o charakterze profilaktyki ruchem, korekty wad postawy poprzez elementy zabawowe i rywalizacyjne.
- Edukacja osób zajmujących się wychowaniem przedszkolnym.
- Trenerzy Przedszkolaka to absolwenci kierunku fizjoterapia lub wychowanie fizyczne z gimnastyką korekcyjną.
- Obecnie zajęcia prowadzone są w 11 Przedszkolach dla grupy około 1200 dzieci poniżej 6 roku życia.

# Trener Przedszkolaka 2018-2019



**Przedszkole objęte  
programem**



**w roku 2019**

Program Trener Osiedlowy, Trener Senioralny, Trener Przedszkolaka realizowany jest przez Fundację na rzecz AWF ze środków Wydziału Sportu Urzędu Miasta Poznania w ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego #poznanwspiera



# Trener Przedszkolaka 2018-2019



# „O-Ty-fit” 2018-2019




CITYZEN\_

# O TY! FIT

NOWY PROGRAM - DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ - ZGŁOŚ SIĘ JUŻ DZIŚ!

CITYZEN\_

PROGRAM realizowany przez  Fundacja  
finansowany przez Wydział Sportu Urzędu Miasta Poznania **POZnań\***  
w ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego.

PROGRAM PRZEZNACZONY DLA OSÓB Z OTYŁOŚCIĄ, KTÓRE CHCĄ ZMIENIĆ SWOJE NAWYKI  
RUCHOWE I ŻYWIENIOWE. Bo najważniejszy jest pierwszy, świadomy krok ...

**O TY!**  
FIT

# „0-Ty-fit” 2018-2019

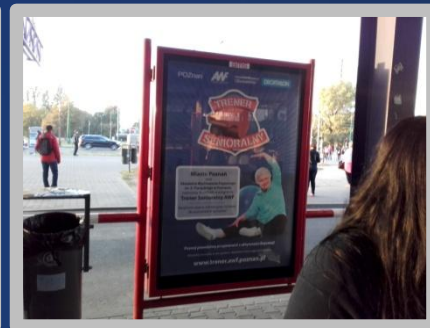


- Zajęcia przeznaczone dla osób ze stwierdzoną otyłością.
- Warunek uczestnictwa BMI > 30 i brak przeciwwskazań zdrowotnych (pomiar wykonywany przy naborze), mieszkańiec miasta Poznania.
- 36 jednostek treningowych, realizowanych w ciągu 12 tygodni, konsultacje z dietetykiem.
- 3 aktywności tygodniowo: Aquafitness, Spinning, gimnastyka.
- Rekordzista ostatniej edycji schudł podczas trwania zajęć 10 kg.

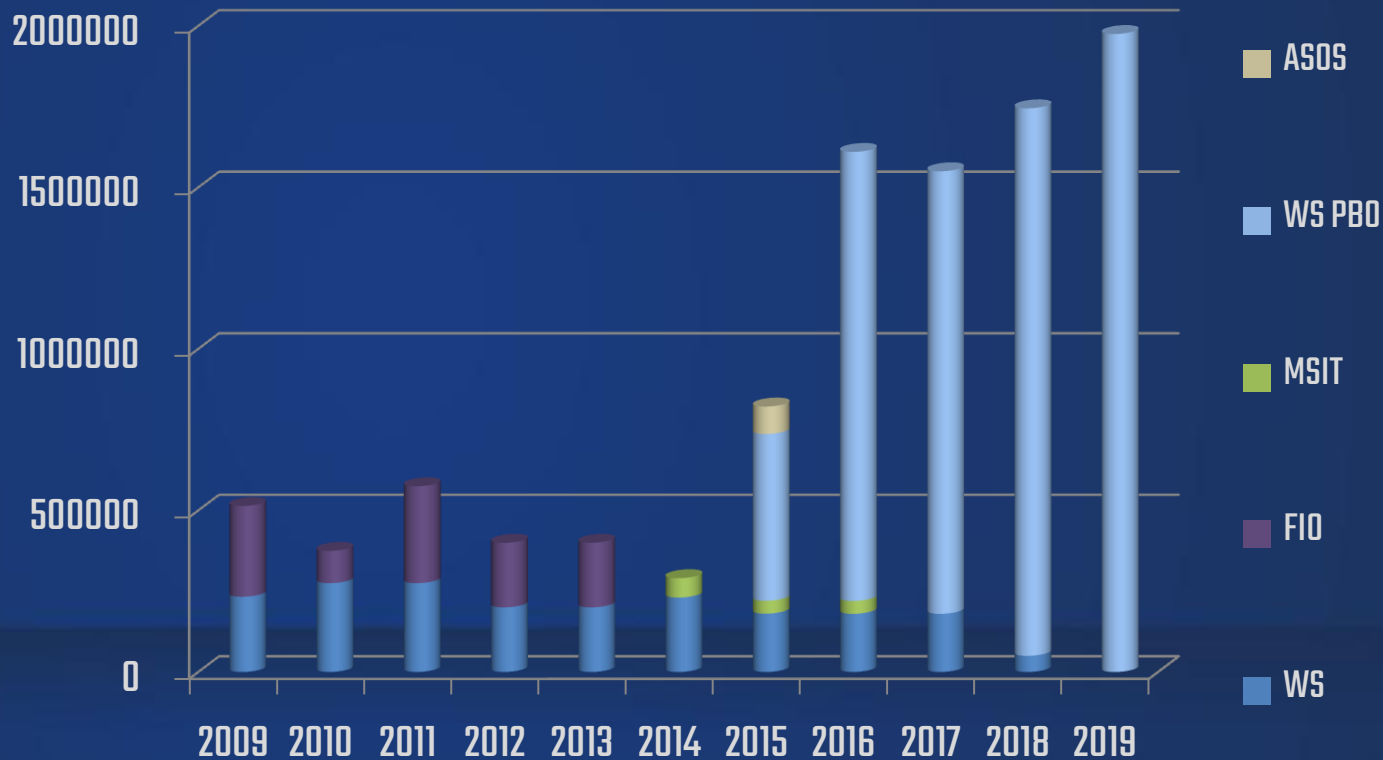
# „O-Ty-fit” 2018-2019



# Promocja działań:



# Struktura finansowa projektu:



# Wspieranie inicjatywy przez Wydział Sportu

POZnań\*

- Zapewnienie wkładu wymaganego do składania wniosków naborów na szczeblu rządowym.
- Szczegółowa kontrola działań pod względem merytorycznym i finansowym.
- Ewaluacja działań – podczas corocznych spotkań.
- Opiniowanie projektu w ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego.
- Pomoc przy promocji wydarzenia (nośniki miejskie, reklamy w komunikacji, wypożyczanie sprzętu- brama, namiot, balony).
- Pozyskiwanie partnerów w postaci klubów, organizacji, pracowników.



# Dziękuję za uwagę.

