



UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU W ŁUCKU

Bardzo serdecznie zaprasza do nas na

III MIĘDZYNARODOWY LETNI FESTIWAL SPORTOWY SENIORÓW

21 - 26 sierpnia 2019 roku

Informacja dla kontaktu:

UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU W ŁUCKU	UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU W ŁAZACH
Stepaniuk Oksana +380506780690	Bogdan Radko +48606224622

utv.senior@gmail.com
Stepanyuk.oksana@gmail.com

Głównym celem Festiwalu jest przyciągnięcie osób w wieku 50+ do sportu i imprez sportowych jako jednego z czynników zdrowego stylu życia i aktywnego wypoczynku.

Zadaniem Festiwalu jest również:

- kształtowanie nawyków dbania o własne zdrowie, dobry stan fizyczny i psychiczny;
- promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia wśród osób dojrzałych, dla których sport jest receptą na długowieczność.

REGULAMIN

Do **01 lipca 2019 roku** proszę zgłosić liczbę uczestników z danego UTW lub organizacji senioralnej chętnych do udziału w naszym Festiwalu. Chcemy wszystko dobrze zaplanować aby miło spędzić czas w gronie przyjaciół.

Do **01 sierpnia 2019** należy zarejestrować zawodników Festiwalu.

W festiwalu mogą wziąć udział osoby w wieku 50 lat i starsze, członkowie:

- Uniwersytetów Trzeciego Wieku na Ukrainie i za granicą,
- Terytorialnych ośrodków pomocy społecznej,
- Organizacji pozarządowych i innych organizacji senioralnych.

Każdy uczestnik jest osobiście odpowiedzialny za stan swojego zdrowia, przygotowanie techniczne i odpowiednie zachowanie.

Grupa uczestników Festiwalu z tej samej organizacji powinna mieć:

- nazwę,
- flagę,
- transparent,
- zespół symboli (balony, kwiaty i sygnały dźwiękowe, itp.).

Każdy zespół musi:

- mieć jedną formę - ten sam kolor koszulki z jego atrybutami (logo, ikony, krawaty, szale, etc.) i
- odpowiedni sprzęt sportowy;
- przygotowany hymn swojej organizacji, piosenkę o swojej miejscowości, prezentację działalności UTW;
- przywieźć rzeczy, które będą promować organizację (plakaty, ulotki o organizacji, notesy, długopisy, wizytówki, produkty „hande made” etc);

Aby wziąć udział w konkursie fotograficznym należy na adres e-mail organizatorów przesłać w wersji elektronicznej 5 zdjęć z codziennego życia studentów UTW/innej organizacji senioralnej (w dobrej jakości).

PROGRAM FESTIWALU

21 sierpnia 2019

14.00 - 22.00 - przyjazd i zameldowanie uczestników Festiwalu;

14.00 – 14.30 – obiad;

15.00 - 16.00 – **WYCIECZKA PO MIEŚCIE ŁUCK** (Central Park, Stare Miasto, Śródmieście);

17.00 - 23.00 – **IMPREZA INTEGRACYJNA** uczestników Festiwalu, program kulturalny (obowiązujący strój - kostiumy narodowe lub kostium artystyczny).

22 sierpnia 2019

II MIĘDZYNARODOWA LETNIA SENIORIADA SPORTOWA

(Stadion, Regionalne Centrum Turystyki i Sportu w Wołyniu)

08.00 - 09.00 - rejestracja uczestników Senioriady;

09.00 - 09.30 - oficjalne otwarcie III Międzynarodowej Letniej Senioriady Sportowej;

10.00 - 16.00 - zawody sportowe;

09.00 - 16.00 - badanie lekarskie uczestników (opcjonalnie);

13.00 - 14.00 - program kulturalny zaproszonych gości dla uczestników;

14.00 - 16.00 - imprezy masowe (Art-psychologiczne flesz-moby, Taniec „Zumba”, Tai-Chi, Yoga, yoga w parach, spontaniczne tańce, warsztaty tańców narodowych z Ukrainy itp.);

16.00 - 17.00 - oficjalne zakończenie III Międzynarodowej Letniej Senioriady Sportowej, wręczenie medali dla zwycięzców i drużyn;

19.00 - 21.00 – kolacja w jednej z restauracji Łucka;

21.00-23.00 – czas wolny.

23 sierpnia 2019

FESTIWAL SZTUKI "INSPIRA"

(Łucki Zamek Lubarta)

08.00 - 09.00 - rejestracja uczestników Festiwalu;

08.15 - 09.00 - przybliżenie uczestnikom Festiwalu działalności swojego Uniwersytetu Trzeciego Wieku (mini targi - prezentacja materiałów każdego UTW);

09.00 - 10.30 - oficjalne otwarcie Festiwalu (pozdrowienia gości, wykłady, prezentacja działań Uniwersytetów Trzeciego Wieku);

10.30 - 11.00 - wystawa fotografii w konkursie "Złoty Wiek - radość życia";

11.00 - 12.00 - warsztaty sztuki;

12.00 - 14.00 - Okrągły stół "Srebrny Wiek: Wyzwania i Perspektywy" (Stowarzyszenia Uniwersytetów Trzeciego Poziomu "Klepsydra");

15.00 - 16.30 - warsztaty psychologiczne;

16.30 - 17.00 - powitania artystów Pałacu Kultury w Łucku;

17.00 - 18.00 - oficjalne zakończenie Festiwalu;

19.00 - 23.00 - **ŚWIĄTECZNA KOLACJA FESTIWALU** (obowiązujący strój - uroczysty, wolny styl).

24 sierpnia 2019

10.00 - 13.00 – Turnir z Kręgle;

13.00 – 14.00 - wręczenie medali po Turniru;

14.00 – 18.00 - udział w miejskich imprezach przygotowanych z okazji Dnia Niepodległości Ukrainy;

19.00 - 23.00 - kolacja w jednej z restauracji Łucka.

25 sierpnia 2019

10.00 - 13.00 - **WYCIECZKA DO HISTORYCZNYCH MIEJSC REGIONU WOŁYŃSKIEGO;**

14.00 - 19.00 - piknik;

20.00 - kolacja w jednej z restauracji Łucka.

26 sierpnia 2019

12.00 - wyjazd uczestników Festiwalu

PROGRAM ZAWODÓW

Uczestnicy podzieleni są: według wieku 50+, 60+, 70+, 80+

Lekkoatletyka – bieg na 60 metrów	Arm-wrestling
Lekkoatletyka – bieg na 500 metrów	Tenis stołowy (<i>Należy mieć swoje naczynie</i>)
Pchnięcie kulą Mężczyzna – 4kg Kobieta – 3 kg	Rzutki „Darts” Turnir Brydżowy
Jazda na rowerze „free style” (<i>Organizatorzy zapewniają rowery</i>)	Wyścig rowerowy (<i>Należy mieć swój rower</i>)
Turniej szachowy	Strzelanie z karabinu
Orientacja w terenie	Zawody sportowe „Uniwersalny sportowiec”
Warcaby	Zawody sportowe „Uniwersalny siłacz”

Koszty:**Rejestracyjne – 30 zł**

Dokładna informacja o noclegach i wyżywieniach będzie po 01 czerwca 2019 roku

Koszty zakwaterowanie, wyżywienia, koszty dojazdu, udział w integracji, kolacjach i imprezach - ponoszą uczestnicy Festiwalu lub organizacja, która ich wysłała.

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Noclegi
21 sierpnia	6-10 zł	12-15 zł	25 zł	20 – 65 zł
22 sierpnia	6-10 zł	bezpłatnie	20 zł	20 – 65 zł
23 sierpnia	6-10 zł	12-15 zł	35 zł	20 – 65 zł
24 sierpnia	6-10 zł	12-15 zł	20 zł	20 – 65 zł
25 sierpnia	6-10 zł	12-15 zł	20 zł	20 – 65 zł
26 sierpnia	6-10 zł			20 – 65 zł
	36-60 zł	48 – 60 zł	120 zł	120- 390 zł

W sumie 330-630 zł z osoby