

INTERREG CZECHY-POLSKA 2021-2027

FORMULARZ PROPOZYCJI PROJEKTOWEJ

Wnioskodawca: Agencja Rozwoju Regionalnego w Bielsku - Białej	Forma prawna wnioskodawcy: Spółka Akcyjna
Osoba kontaktowa: Martyna Czagan	
Telefon: +48 518 361 779	Email: mzczagan@arrsa.pl
Tytuł propozycji projektowej: Dobre Życie Bez Granic / Dobrý život bez hranic	
Krótki opis propozycji projektowej: <p>Celem głównym projektu jest poprawa zdrowia i jakości życia osób starszych zamieszkujących pogranicze polsko-czeskie poprzez rozwój współpracy transgranicznej, wymianę doświadczeń oraz integrację środowisk senioralnych. Projekt zakłada wspólne działania edukacyjne, zdrowotne i aktywizujące, które umożliwią seniorom nabycie nowych umiejętności, poszerzenie wiedzy o profilaktyce zdrowotnej oraz budowanie trwałych relacji między społecznościami obu krajów.</p> <p><i>Hlavním cílem projektu je zlepšení zdraví a kvality života seniorů žijících v česko-polském pohraničí prostřednictvím rozvoje přeshraniční spolupráce, výměny zkušeností a integrace seniorských komunit. Projekt předpokládá společné vzdělávací, zdravotní a aktivační aktivity, které seniorům umožní získat nové dovednosti, rozšířit znalosti v oblasti zdravotní prevence a budovat trvalé vztahy mezi komunitami obou zemí.</i></p>	
Miejsce realizacji projektu: Bielsko – Biała oraz jedno z miast w Republice Czeskiej <i>Bielsko-Biała a jedno z měst v České republice</i>	
Partner: Brak - szukamy partnera <i>Není – hledáme partnera</i>	
Planowany zakres współpracy z zagranicznym partnerem: Współpraca może odbywać się w kilku aspektach: <ul style="list-style-type: none">• Zaangażowanie gminy partnerskiej w przeprowadzenie weekendowych kursów na temat zdrowia, profilaktyki dla seniorów na swoim terenie dla obywateli Czeskiej Republiki• Zajęcia sportowe: projektowanie i wytwarzanie produktów sportowych w FabLab (Bielsko- Biała), ćwiczenia na sali/kortach z instruktorem: testowanie produktów w	

praktyce; integracja międzypokoleniowa; mini-turnieje, organizacja zajęć ruchowych w mieście partnerskim.

- Biała sobota / Szkolenie z pierwszej pomocy dla seniorów – organizacja wydarzenia w Republice Czeskiej, na którym będzie możliwość przeprowadzenia podstawowych badania: pomiar ciśnienia, tętna, testy równowagi, analiza chodu; USG jamy brzusznej, USG tarczycy, USG piersi, a także z zabiegów rehabilitacyjnych. W trakcie oczekiwania na badanie możliwość konsultacji w sprawie zdrowej żywności oraz zdrowego trybu życia z dietetykiem
- Wycieczki edukacyjne - Rajd górski dla seniorów z przewodnikiem, który będzie opowiadał o dziedzictwie kulturowym obu regionów (po polskiej i po czeskiej stronie granicy)
- Współorganizacja gali podsumowującej projekt - prezentacja rezultatów: prezentacja / film dokumentujący działania projektu, wystawa zdjęć z działań, blok integracyjny dla seniorów - mini koncert, poczęstunek

Plánovaný rozsah spolupráce se zahraničním partnerem:

Spolupráce může probíhat na několika úrovních:

- **Zapojení partnerské obce do realizace víkendových kurzů zaměřených na zdraví a zdravotní prevenci pro seniory na jejím území pro občany České republiky.**
- **Sportovní aktivity: návrh a výroba sportovních produktů ve FabLabu (Bielsko-Biala), cvičení v tělocvičně / na kurtech s instruktorem – testování produktů v praxi; mezigenerační integrace; mini turnaje; organizace pohybových aktivit v partnerském městě.**
- **Bílá sobota / Školení první pomoci pro seniory – organizace akce v České republice, v rámci které bude možné provést základní zdravotní vyšetření: měření krevního tlaku, pulsu, testy rovnováhy, analýzu chůze; ultrazvuk břišní dutiny, ultrazvuk štítné žlázy, ultrazvuk prsu, a také rehabilitační procedury. Během čekání na vyšetření bude možnost konzultací o zdravé výživě a zdravém životním stylu s nutričním terapeutem.**
- **Vzdělávací výlety – horský pochod pro seniory s průvodcem, který bude vyprávět o kulturním dědictví obou regionů (na polské i české straně hranice).**
- **Spoluorganizace závěrečné slavnostní akce projektu – prezentace výsledků: prezentace / film dokumentující aktivity projektu, výstava fotografií z realizovaných aktivit, integrační blok pro seniory – mini koncert, občerstvení.**

Cele i efekty projektu:

Cel główny projektu:

Poprawa zdrowia, jakości życia i aktywności osób starszych zamieszkujących pogranicze polsko-czeskie poprzez zintegrowane działania edukacyjne, profilaktyczne, sportowe oraz kulturalne realizowane we współpracy transgranicznej.

Efekty projektu:

1. **Zwiększenie wiedzy seniorów** na temat zdrowego stylu życia, profilaktyki oraz pierwszej pomocy dzięki cyklowi wykładów i warsztatów prowadzonych przez ekspertów po obu stronach granicy.
2. **Podniesienie sprawności fizycznej seniorów** poprzez praktyczne zajęcia ruchowe, treningi oraz wykorzystanie nowoczesnych narzędzi (FabLab i testowanie produktów sportowych).
3. **Poprawa dostępu do podstawowych badań profilaktycznych** (np. pomiar ciśnienia, USG, testy równowagi) oraz wsparcia rehabilitacyjnego dzięki organizacji „Białych sobót” w obu krajach.
4. **Rozwój kompetencji cyfrowych i samodzielności** seniorów dzięki materiałom instruktażowym i nagraniom umożliwiającym ćwiczenia w domu.
5. **Utrwalenie trwałych partnerstw i wymiana doświadczeń** między polskimi i czeskimi organizacjami, instytucjami i społecznościami seniorów, co pozwoli na dalszą współpracę po zakończeniu projektu

Hlavní cíl projektu:

Zlepšení zdraví, kvality života a aktivity seniorů žijících v česko-polském pohraničí prostřednictvím integrovaných vzdělávacích, preventivních, sportovních a kulturních aktivit realizovaných v rámci přeshraniční spolupráce.

Výstupy projektu:

1. **Zvýšení znalostí seniorů** o zdravém životním stylu, prevenci a první pomoci díky cyklu přednášek a workshopů vedených odborníky na obou stranách hranice.
2. **Zvýšení fyzické kondice seniorů** prostřednictvím praktických pohybových aktivit, tréninků a využití moderních nástrojů (FabLab a testování sportovních výrobků).
3. **Zlepšení přístupu k základním preventivním vyšetřením** (např. měření krevního tlaku, ultrazvuk, testy rovnováhy) a rehabilitační podpoře díky organizaci „Bílých sobot“ v obou zemích.
4. **Rozvoj digitálních kompetencí a samostatnosti seniorů** díky instruktážním materiálům a nahrávkám umožňujícím cvičení v domácím prostředí.
5. **Upevnění trvalých partnerství a výměna zkušeností** mezi polskými a českými organizacemi, institucemi a seniorskými komunitami, což umožní další spolupráci po skončení projektu.

Wstępny szacunek kosztów:**60 000 euro****Charakterystyka kosztów (osobowe, rzeczowe, inwestycyjne – konkretny opis):****Zarządzanie projektem i koordynacja – 8 000 EUR**

- personel projektowy (koordynatorzy PL/CZ)
- administracja, księgowość
- drobne wydatki biurowe

Weekendowe kursy zdrowotne (Spotkanie 1 – PL + CZ) – 12.000 EUR

- wynagrodzenia wykładowców i fizjoterapeutów – 6 000 EUR
- wynajem sal, sprzęt, maty, nagłośnienie – 2 000 EUR
- catering dla uczestników – 2 000 EUR
- tłumaczenia materiałów PL-CZ – 1 000 EUR
- transport seniorów / dojazdy trenerów – 1 000 EUR

**Projektowanie i testowanie produktów sportowych w FabLab (Spotkanie 2 – PL)
korzystanie z FabLab, druk 3D, materiały – 5 500 EUR**

- instruktorzy, animatorzy, trenerzy – 3 000 EUR
- wynajem hali/sali sportowej – 1 000 EUR
- mini-turnieje i stacje ćwiczeń (organizacja) – 1 000 EUR
- materiały promocyjne i instruktażowe – 500 EUR

Nagranie filmów instruktażowych + zajęcia ruchowe w Czechach (Spotkanie 3 – CZ) – 7 000 EUR

- profesjonalna produkcja filmów (montaż, dźwięk) – 4 000 EUR
- trener/fizjoterapeuta – 1 000 EUR
- wynajem sali – 700 EUR
- transport i drobny sprzęt – 800 EUR
- tłumaczenia napisów PL–CZ – 500 EUR

**„Biała sobota” – akcja profilaktyczna po obu stronach granicy (Spotkanie 4 – PL+CZ)
personel medyczny (lekarze, fizjoterapeuci, dietetycy) – 3 000 EUR**

- wynajem sal i sprzętu medycznego – 1 500 EUR
- organizacja i logistyka – 1 000 EUR
- działania integracyjne (kawa, herbata, materiały) – 500 EUR

Wycieczki edukacyjne PL + CZ (Spotkanie 5 i 6) – 7 500 EUR

- przewodnicy terenowi – 2 000 EUR
- transport seniorów – 4 000 EUR
- ognisko, poczęstunek – 1 500 EUR

Gala Podsumowująca Projekt (Spotkanie 7 – PL+CZ) – 5 000 EUR

- wynajem sali i nagłośnienia – 1 500 EUR
- przygotowanie filmu i wystawy – 1 500 EUR
- catering/poczęstunek – 1 000 EUR
- organizacja koncertu/integracji – 1 000 EUR

Promocja projektu i rezultaty – 1 000 EUR

Stan przygotowania projektu: w przygotowaniu