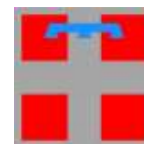




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Let's
FIT for a
healthy
life



REGIONE
PIEMONTE

Let's fit healthy life!

The role of sport in regenerating deprived areas

ERASMUS+ SPORT PROJECT

Collaborative Partnerships

Grant Agreement n. 2018 – 3835 /001 – 001

Communication and dissemination



ZEMGALE
PLANNING
REGION



Palencia Nordic
Walking

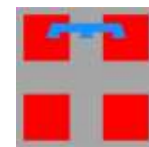




Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Let's **FIT** for a healthy life



REGIONE PIEMONTE



Let's **FIT** for a healthy life

A coordinated image was shared among the Partners, and an identification logo was developed, highlighted in each activity and in each event, together with the logo of the partners and the European one as well.



ZEMGALE PLANNING REGION



Palencia Nordic Walking





TĒRVETES NOVADS

NOVADS PAŠVALDĪBA KULTŪRA IZGLĪTĪBA VESELĪBA SPORTS UZŅĒMĒJDARBĪBA TŪRISMS KOI

SĀKUMS SPORTA JALINĪMI KOPĀ AR SPORTA ENTUZIASTIEM NO ITĀLIJAS, SPĀNIJAS, GRIEKIJAS, PORTUGĀLES UN IGAUNIJAS

A A A



Soļosim droši!

Sološana kā sporta veids ir pietiekami grūts, būtībā individuāls un prasa arī pareizas tehnikas ievērošanu. Varbūt tāpēc pašlaik Latvijā tas nav tik populārs un masveidīgs. Tomēr, domājot par cilvēka veselīga dzīvesveida ievērošanu caur vienkāršām sporta aktivitātēm, varam droši sacīt, ka soļot mazliet sportiskākā stilā, nekā ikdienā ejot pa ielu, ir katra spēkos.

Zemgales Plānošanas reģions ir iesaistījies programmas ERASMUS+ projektā "Veselīgs dzīvesveids. Sporta loma lauku teritoriju attīstīšanā". Kopā ar vairākām partnerorganizācijām no Dienvideiropas, kā arī kaimiņiem Igaunijā, projekta akcijas paredz sekmēt izpratni par veselību uzlabojošu fizisko aktivitāšu svarīgumu, atbalstot iedzīvotāju plašāku piedalīšanos sportā, stiprināt sadarbību starp iestādēm un organizācijām, kas darbojas sporta un fizisko aktivitāšu jomā. Vietējos pasākumos skolēniem un pieaugušajiem, kas strādā vai jau ir pelnīti atpūtā, tiek uzsvērtas soļošanas pozitīvā ietekme uz veselību, kustību nepieciešamība no medicīniskā viedokļa, kā arī šādas aktivitātes organizēšana, kas neprasa līdzekļus.

11. un 12. septembrī sporta atbalsta organizāciju pārstāvjus no Itālijas, Spānijas, Grieķijas, Portugāles un Igaunijas savā pašvaldībā uzņēma Dobeles, kas projektā iesaistījusies, jo te jau ir bijuši līdzīgi sporta atbalsta pasākumi, aktīvi strādā Sporta skola un vairāki Sporta klubi, kas rūpējas par iedzīvotāju veselīga dzīvesveida uzturēšanu.

Viesus uzrunāja Domes priekšsēdētājs, klātesošie tika iepazīstināti ar Dobeles pilsētu un pašvaldības ikdienas sporta dzīvi, kā arī sasniegumiem atlētika valsts un starptautiskā mērogā. Projekta dalībnieki apmeklēja Sporta skolu un Sporta centru. Jaunatnes iniciatīvu un veselības centra darbinieki bija sagatavojuši interaktīvu nodarbību, kurā demonstrēja uztura nozīmi un iedarbību uz organismu. Projekta semināra programmā bija iekļauta arī pašu dalībnieku fiziska aktivitāte – piedaloties Tērvetes novada vadībai un sporta organizatoriem, tika izsoļotas Dabas parka līkumotās un kalnainas takas. Ejot raitā soļi, visi stiprināja savu veselību, jo, izrādās, ka soļojot ar ātrumu vismaz 8 km stundā, cilvēks patērē pat vairāk enerģijas un kaloriju, nekā skrīenot tādā pašā ātrumā. Trases pieturas punktā varēja pasekot informācijai par šīs Latvijas dabas teritorijas seno un mūsdienu vēsturi. Atvadoties no zaļās Zemgales, projekta dalībnieki nākotnē turpinās iepazīt sportiskās soļošanas attīstību Spānijā un Igaunijā.

SOĻOSIM KOPĀ TĒRVETĒ!

Projekta vadītājs
Edgars Jānis Paulovičs



**ZEMGALE
PLANNING
REGION**



Click here to read....

Not secure | dobele.lv/lv/news/veseligs-dzivesveids-solojot

Satvērtības ziņas
Sporta ziņas
Tautsaimniecības ziņas
Līdzinātspējas ziņas
Kultūras ziņas
Pašvaldības ziņas
Ziņu arhīvs

11. un 12. septembrī pēc Zemgales Plānošanas reģiona (ZPR) iniciatīvas sporta atbalsta organizāciju pārstāvjus no Itālijas, Spānijas, Grieķijas, Portugāles un Igaunijas savā pašvaldībā uzaņēma Dobele, kas līdz ar ZPR ir iesaistījusies programmas ERASMUS+ projekta "Veselīgs dzīvesveids. Sporta loma lauku teritoriju attīstīšanā" aktivitātēs.

Dobelei novada pašvaldība jau iepriekš ir piedāvājusi līdzīgus sporta atbalsta pasākumus, pievēršot aktīvu darbību Sporta skola un vairāki sporta klubi, kas nodarbojas ar nodarbojami veselīga dzīvesveida uzturēšanu.

ZPR kopā ar vairākiem partnerorganizācijām no Dienvideiropas, kā arī kaimiņiem Igaunijā projekta ietvaros paredz sekmēt uzprātī par veselību saistītu fizisko aktivitāšu svarīgumu, atbalstot plašāku nodarbojami veselīga dzīvesveida sporta aktivitāšu, sākotnēji sadarbojot starp iemīdēm un organizācijām, kas darbojas sporta un fizisko aktivitāšu jomā. Vietējos pasākumos skolēniem un paaugulājiem, kas uzskatīja, ka ir jāpērk ātrākā tiek uzsvērtas sološanas pozitīva ietekme uz veselību, kustību nepieciešamību no medicīniskā viedokļa, kā arī aktivitāšu organizēšana, kas neparedz lielus līdzekļus.

Vienas uzrunāja Dobelei novada domes priekšsēdētājs Andrejs Spridzāns. Klātesošie bija iepazīstināti ar Dobelei novada un sporta itāļi, kā arī ar novada sporta un veselības uzturēšanu un starptautiskā mēroga. Projekta dalībnieki apmeklēja Sporta skolu un Sporta centru. Jaunatnes iniciatīvu un veselības centra darbinieki bija sagatavojuši interaktīvu nodarbību, kurā demonstrēja uzturēšanu un ieteikumi uz organizāciju.

Projekta tematiskā programā bija iekļauta arī pušu dalībnieku fiziska aktivitāte – piedaloties Tēvzemes novada vidējās un sporta organizācijām, tika uzskatīts Dabas parka izmantošana un kalnainā laukos. Tās laikā visi sapņināja savu veselību, jo izādās, ka, soļojot ar ātrumu vismaz 8 km stundā, cilvēks patērē pat vairāk enerģijas un kaloriju, nekā skrienot salīdzinājumā. Tāpat prezentācija par šīs Latvijas dabas teritorijas seno un jaunāko lauku vēsturi. Atvaļinoties no ziņas Zemgales, projekta dalībnieki nākotnē turpinās iepazīt sportiskās sološanas aktivitāšu arī Spānijā un Igaunijā.

Sološana kā sporta veids ir diezgan grūts, bieži vien individuāls un prasa arī pareizas tehnikas ieviešanu. Vairāk tāpēc palīdz Latvija tas nav tik populārs. Tomēr, domājot par veselīga dzīvesveida ieviešanu ar vienkāršām sporta aktivitātēm, varam droši sacīt, ka katrs spējis ir solīt mazliet sportiskākā solā, nekā iedomājas pa ielu.

Edgars Jānis Paulovičs,
projekta vadītājs

REGIONE PIEMONTE | Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union | Let's FIT for a healthy life

Public Institutions websites

Aktualitātes - Izglītība

Ozolnieku novads

NOVADS ▾ PĀRVALDE ▾ SABIEDRĪBA ▾ IZGLĪTĪBA ▾ KULTŪRA ▾ SPORTS ▾ UZŅĒMĒJIEM ▾

Novada skolās apgūst ātrsoļošanu

Sološana kā sporta veids prasa pareizas tehnikas ieviešanu. Vairāk tāpēc palīdz Latvija tas nav tik populārs un masveidīgs. Tomēr, domājot par veselīga dzīvesveida ieviešanu ar vienkāršām sporta aktivitātēm, varam droši sacīt, ka katrs spējis ir solīt sportiskākā solā, nekā iedomājas ejot pa ielu, ir katrs spējis.

To skatījās, mācījās un izmēģināja Salgales pamatskolas audzēkņi un skolotāji. Olimpiskās dienas ietvaros ar veselīga dzīvesveida projekta aktivitāti Salgalē ieradās šī ERASMUS+ programmas projekta vadītājs no Zemgales Plānošanas reģiona Edgars Jānis Paulovičs.

Ģeņ jaunāko, ģeņ vecāko klašu skolēni noskatījās sološanas sporta vieda video materiālu. Pēc tam visi kopā strādāja darba grupās ar faktiem un skaitļiem, un, protams, devās izmēģināt pareizu un efektīvu sporta sološanas soli.

Kopli dalībnieku pulku papildināja arī skolotāji. Jo šajā dienā visi skolas darbinieki un pedagogi bija gatavojušies kādām sportiskām aktivitātēm. Jautrā pulkā, enerģiski kustinot eksonus, solotāji izmēģināja jaunapgūto tehniku uz dažādiem ceļu segumiem – ģeņ jaunā Salgales sporta stadiona gumijoto multifunkcionālo segumu, ģeņ bruģētos ceļus un asfaltēto ielu.

Lai arī šajā dienā netika uzstādīti jauni sološanas rekordi, tomēr daudziem skolēniem prieku sagādāja mazliet neparastā sportiskā aktivitāte. Sasārtušiem vaigiem atgriežoties skolas telpās, skolēni ar lielāku apetīti baudīja pusdienas.

„Solojot, skrienam vai spēljam bumbu, esam veselī un priecīgi. Un mums ir jautrs stadions, ko gaidījām! Paldies visiem!” sauca mazākie 3.klases audzēkņi. Ar sološanas sporta demonstrējumu Salgales pamatskolā ciemojās Edgars Jānis Paulovičs. Projekta ietvaros plānots šo vieglatlētikas disciplīnu popularizēt arī pārējās Ozolnieku novada skolās.

Pasākumu atbalsta programma ERASMUS+ projekta "Veselīgs dzīvesveids. Sporta loma lauku teritoriju attīstīšanā"

Erasmus+

Raksts tapis sadarbībā ar Edgaru Jāni Pauloviču, ZPR



Ziņas

2019. gada 26. septembrī 3. lappuse

Izsoļotas dabas parka līkumotās takas

Kopš šā gada 1. janvāra Zemgales Plānošanas reģions piedalās programmas «Erasmus+:sports» projektā «Veselīgs dzīvesveids. Sporta loma lauku teritoriju attīstīšanā». Projekts paredz tā partneru viesošanās visās dalībvalstīs, tādēļ 11. un 12. septembrī Dobeli un Tērveti apmeklēja sporta atbalsta organizāciju pārstāvji no Latvijas, Itālijas, Spānijas, Grieķijas, Portugāles un Igaunijas.

Par projekta dalībnieku aktivitātēm stāsta Zemgales Plānošanas reģiona projektu vadītājs EDGARS JĀNIS PAULOVĪČS:

Projekta mērķis ir veicināt sociālo iekļaušanu un sekmēt izpratni par veselību uzlabojošu fizisko aktivitāšu svarīgumu, atbalstot plašāka iedzīvotāju loka piedalīšanos dažādās sporta aktivitātēs. Tāpat plānots stiprināt sadarbību starp iestādēm un organizācijām, kas darbojas sporta un fizisko aktivitāšu jomā.

Projektā iesaistītas vairākas Eiropas valstis, vadošais partneris ir Itālija – Turīna, Pjemontas reģions. Iesaistītas arī dažādas organizācijas, Latviju pārstāv Zemgales Plānošanas reģiona projektu vadītājs Edgars Jānis Paulovičs, kā arī Dobeles novada pašvaldības projektu vadītāja Taiga Gribuste. Dobeles projektā iesaistījusies arī tajā notikušī līdzīgi sporta atbalsta pasākumi, turklāt tur aktīvi darbojas Dobeles Sporta skola un vairāki sporta klubi, kas rūpējas par iedzīvotāju veselīga dzīvesveida nodrošināšanu.

Projekts norisinās divus gadus, tā laikā organizāciju pārstāvji apmeklēja visas dalībvalstis, lai uzzinātu, kā sporta tiek atbalstīta un organizēta citviet. Projekta noslēgumā tiks apkopota katras valsts pieredze un veidots, kā arī publicēts kopīgs izziņas materiāls angļu valodā. Vēlāk katra pašvaldība un iesaistītā organizācija iesāktajam plānos savu turpinājumu, iespējams, veidos jaunus projektus vai attīstīs līdzīgas aktivitātes savā reģionā dažāda vecuma ļaudīm.

Apcer paveikto un kāj jaunus plānus

Arzemju viesi pirmajā dienā viesojās Dobelē, kur tos uzrunāja Dobeles novada domes priekšsēdētājs Andrejs Spridzāns. Pēc tam klātesošie tika iepazīstināti ar Dobeles pilsētas un pašvaldības ikdienas sporta dzīvi, kā arī sporta saņēmumiem valsts un starptautiskā mērogā. Projekta dalībnieki apmeklēja Dobeles Sporta skolu, sporta centru, kā arī Dobeles Jaunatnes iniciatīvu un veselības centru, kur darbinieki bija sagatavojuši interaktīvu nodarbību, demonstrējot uztura nozīmi un iedarbību uz organismu. Tāpat norisinājās organizatoriskas tikšanās un projekta menedžmenta prezentācijas, kuru laikā projekta dalībnieki dalījās ar savu reģionā paveikto un diskutēja par iecerēto.

Pārrunu laikā nonācām pie secinājuma, ka Latvijā šobrīd esam iesaistījusies aktivitātēs tikai kā dalībnieki, piemēram, pagastu sporta svētkos un Jaunatnes olimpiādē, kas norisinās Jelgavā. Tādēļ līdz gada beigām centīsimies noorganizēt divus pasākumus, lai parādītu sporta soļošanas, kas ir projektā nozīmīgākā sportiskā aktivitāte, principus. Stāstīsim, ka arī šādi var uzturēt savu veselību.



Ieslīdīšanos sportiskajam gājienam vadīja nūjošanas trenere Danute Balčūna.

Veselības stiprināšanai

Projekta semināra programmā bija iekļauta arī pašu dalībnieku fiziskā aktivitāte, kas tika realizēta Tērvetes novadā, jo tur atrodas Latvijas valsts mežu dabas parks Tērvetē. Piedaloties Tērvetes novada vadībai un sporta organizatoriem, projekta otrajā dienā tika izsoļotas dabas parka līkumotās un kalnainās takas.

Ejot-raitā soli, visi stiprināja savu veselību, jo, soļojot ar ātrumu vismaz astoņi kilometri stundā, cilvēks patērē pat vairāk enerģijas un kaloriju, nekā skrienot tādā pašā ātrumā. Soļošana kā sporta veids ir pietiekami grūta, būtība individuāla, tas prasa pareizas tehnikas ieviešanu. Varbūt tieši tādēļ Latvijā nav ļoti populārs. Tomēr, domājot par cilvēka veselīga dzīvesveida ieviešanu, izmantojot vienkāršas sporta aktivitātes, varam droši sacīt, ka soļot mazliet sportiskākā stilā nekā ikdienā, ejot pa ielu, ir katra spēkos. Sporta soļošanā jāizmanto spēka, lai



sevi virzītu uz priekšu ar pareizām roku un kāju kustībām. Internetā ir atrodamas vairākas saites ar informāciju par sporta soļošanu, tur var paskatīties pareizu gaitu un roku pozīciju. Tāpat jāievēro nepieciešamais ātrums – jāsoļo ātrāk nekā ikdienā, dodoties uz veikalu.

Latvijā vairāk izplatīta nūjošana

Daudziem šodien rokās ir nūjas. Nūjošana ir cita soļošanas sporta veids, tiem ir dažādi nosaukumi. Pie mums Latvijā nūjošana ir vairāk izplatīta, jo tā ir popularizēta jau vismaz desmit gadus. Bet sporta soļošana ir kaut kas cits, jau nosaukums liecina, ka tas ir sports, kas šķietami vērsts uz profesionāļiem. Taču šajā projektā mēs cenšamies parādīt, ka nav jābūt profesionālim, lai pieliktu vairāk spēka savai soļošanai un dotu lielāku alodzi muskuļiem, sirdij un asināsvadim, kas palīdzēs rūpēties par veselību vairāk nekā vienkārša iešana. Tiem, kas šodien izvēlējušies nūjot, tas ir ieradums vai iespēja šo projektā iegūto pieredzi izmantot kādā nūjotāju klubā, jo tie patlaban ir populārāki, soļotāju klubu mums Latvijā nemaz nav. Bet tā ir katra paša izvēle – soļot ar nūjām vai bez tām, – pasākumā Tērvetē stāstīja Edgars Jānis Paulovičs.

Trases pieturas punktus projekta dalībnieki varēja klausīties dažādos vēsturiskos nostātos par šīs Latvijas dabas teritorijas seno vēsturi, kā arī dažādu vietu nozīmi mūsdienās. Atvadoties no jaunās Zemgales, sporta organizāciju pārstāvji no visām projektā iesaistītajām dalībvalstīm turpinās iepazīt sportiskās soļošanas attīstību Spānijā un Igaunijā. Projekta noslēgums 2020. gada 31. decembrī.

Monta Zīle
Autores foto

Apkures sezonai ir jāgatavojas

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD) informē, ka laika posmā no 23. septembra pulksten 6.30 līdz vakardienas pulksten 6.30 dienesta Zemgales reģiona brigāde saņēma 17 izsaukumus – piecus uz ugunsgrēku dzēšanu, astoņus uz glābšanas darbiem, bet četri izsaukumi bija maldinoši.

Iestājoties aukstākam laikam, iedzīvotāji sāk kurnēt mājokļos esošās krāsnis, tādēļ ugunsdzēsēji glābēji saņem izsaukumus par degoņiem sodrējiem dūmvados. VUGD atgādina, ka pirms apkures sezonas sākuma jāveic dūmvada un apkures ierīces tīrīšana. Ja tas nav darīts, iespējams sodrēju degšana, turklāt dūmvadā esošo mikroplaisu dēļ karstuma un liesmas var akart arī jumta un starpetāvu konstrukcijas, izraisot daudz plašāku ugunsgrēku.

Motosportists gūst smagas traumas

Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta Zemgales reģionālā centra vadītāja vietniece Ilona Indriksone informē, ka pagājušās nedēļas laikā Dobelē un tās apkārtnē saņemti 80 izsaukumi, reģistrētas 11 traumas.

Piektdien gadu vecs bērns uzrāva sev virsū krūzi ar karstu dzērienu tajā. Mazuli nogādāja slimnīcā, viņam konstatēja pirmās un otrās pakāpes apdegumus uz apmēram 15 % krūškurvja.

Svētdien Auru pagastā norisinājās motosporta sacensības «Ceļa Ezeļu» trasē, kuru laikā trasē nokrita un smagas traumas ieguva 14 gadus vecs sportists. Mediķi jaunietim konstatēja galvas pamatnes lūzumu, galvas smadzeņu intracerebrālo hematomu, kā arī smadzeņu satricinājumu, tādēļ viņu nogādāja slimnīcā.

Ģimeņu sestdienas muzejā

No septembra līdz decembrim Rīgas Motormuzejs aicina uz Ģimeņu sestdienu – jaunu, speciāli ģimenēm veltītu notikumu muzejā, kas norisināsies katra mēneša pēdējā sestdienā. Pirmais Ģimeņu sestdienas pasākums Motormuzejā notiks jau parit, un tā tēma būs «Muzeja stāsts».

Sacensības Vecaucē

Vakar un šodien jaunieši no četrām profesionālās izglītības iestādēm sacenšas par medaļām lauksaimniecības nozares jauno profesionāļu meistarības konkursos «Lopkopība» un «Augkopība», kas norisinās Latvijas Lauksaimniecības universitātes mācību un pētījumu saimniecībā «Vecauce».



Projekta dalībnieku un mājiņnieku kopīgs foto pie Tērvetes pilskalna.



Click to read Press release

Publicēts: 18. Septembris 2019. 07:14

Soļosim droši!

fonta izmērs: [x] Drukāt | E-pasts

Soļošana kā sporta veids ir pietiekami grūts, būtībā individuāls un prasa arī pareizas tehnikas ievērošanu. Varbūt tāpēc pašlaik Latvijā tas nav tik populārs un masveidīgs. Tomēr, domājot par cilvēka veselīga dzīvesveida ievērošanu caur vienkāršām sporta aktivitātēm, varam droši sacīt, ka soļot mazliet sportiskākā stilā, nekā ikdienā ejot pa ielu, ir katra spēkos.

Zemgales Plānošanas reģions ir iesaistījis programmas ERASMUS+ projektā "Veselīga dzīvesveids: Sporta loma lauku teritoriju attīstīšanā" Kopā ar vairākām partnerorganizācijām no Dienvidēropas, kā arī kaimiņiem Igaunijā, projekta akcijas paredz sekmēt izpratni par veselību uzlabojošu fizisko aktivitāšu svarīgumu, atbalstot iedzīvotāju plašāku piedalīšanos sportā, stiprināt sadarbību starp iestādēm un organizācijām, kas darbojas sporta un fizisko aktivitāšu jomā. Vietējos pasākumos skolēniem un pieaugušajiem, kas strādā vai jau ir pelnītā atpūtā, tiek uzsvērti soļošanas pozitīvā ietekme uz veselību, kustību nepieciešamība no medicīniskā viedokļa, kā arī šādas aktivitātes organizēšana, kas noprasa līdzekļus.

11 un 12. septembrī sporta atbalsta organizāciju pārstāvjus no Itālijas, Spānijas, Grieķijas, Portugāles un Igaunijas savd. pašvaldībā uzņēma Dobeles, kas projektā iesaistījusies, jo te jau ir bijuši līdzīgi sporta atbalsta pasākumi, aktīvi strādā Sporta skola un vairāki Sporta klubi, kas rūpējas par iedzīvotāju veselīga dzīvesveida uzturēšanu.



Viesus uzrunāja Domes priekšsēdētājs, klātesošie tika iepazīstināti ar Dobeles pilsētu un pašvaldības ikdienas sporta dzīvi, kā arī sasniegumiem atlētiskā valsts un starptautiskā mērogā. Projekta dalībnieki apmeklēja Sporta skolu un Sporta centru. Jaunatnes iniciatīvu un veselības centra darbinieki bija sagatavojuši interaktīvu nodarbību, kurā demonstrēja uztura nozīmi un iedarbību uz organismu. Projekta semināra programmā bija iekļauta arī pašu dalībnieku fiziska aktivitāte – piedaloties Tērvetes novada vadībai un sporta organizatoriem, tika izsoļotas Dabas parka likumotās un kaimiņainas takas. Ejot raitā soli, visi stiprināja savu veselību, jo, izrādās, ka soļojot ar ātrumu vismaz 8 km stundā, cilvēks patērē pat vairāk enerģijas un kaloriju, nekā skrienot tādā pašā ātrumā. Trases pieturas punktos varēja pasekot informācija par šīs Latvijas dabas teritorijas seno un mūsdienu vēsturi. Atvadoties no zaļās Zemgales, projekta dalībnieki nākotnē turpinās iepazīt sportiskās soļošanas attīstību Spānijā un Igaunijā.



Projekta vadītājs
Edgars Jānis Paulovičs



Let's
FIT
for a
healthy
life



ZEMGALES
PLĀNOŠANAS
REĢIONS



Līdzfinansēta
Eiropas Savienības programmas
"Erasmus+"



REGIONALE
PIEMONTE



Palencia Nordic
Walking



ADCS







South of Lapland
Thinking Skills

[Twitter](#) [Like](#) [Sign Up to see what your friends like](#)



2020. gada 9. jūnijā 12. lappuse

2020. gada 9. jūnijā 12. lappuse

Zemgale

IZSOLE

Dobeles novada pašvaldība atdātā mutiskā izsolē 2020. gada 22. jūlijā plkst. 14.00 Dobeles novada pašvaldības mazajā zālē, Brīvības ielā 15, Dobeļē, pārdos:

• dzīvokli Nr.3 Robežu ielā 13, Dobeļē, Dobeles novadā, 35,9 m² platībā, un pie dzīvokļa piederošās kopīpauma 359/1401 domājams daļas no daudzdzīvokļu mājas, kadastra numurs 4601 900 3008, par sākmcenu 3000,00 EUR, solis 100,00 EUR.

Dalībniekiem līdz 2020. gada 20. jūlijam personīgi jāreģistrējas pašvaldībā un pašvaldības bankas kontā jāiemaksā drošības nauda 300,00 EUR un dalības maksa 15,00 EUR, nosūtītās pirkuma maksas samaksa termiņā – 2020. gada

30. septembris. Dzīvokļa apskates laiks saskaņojams ar SIA «Dobeles namsaimnieks» namu pāršini, zvanot 63722463.

Ar izsoles noteikumiem interesenti var iepazīties Dobeles novada pašvaldībā, Brīvības ielā 17, Dobeļē, 19. kabinetā darba dienās no plkst. 8.00 līdz 17.00. Uzziņas par tālruni 63720938 vai 26326880.

Drošības naudu un dalības maksu lūdzam ieskaitīt: Dobeles novada pašvaldība Brīvības ielā 17, Dobeļē,

Dobeles novads, LV-3701
Reģ. Nr. 90009115092
norēķinu konts
LV94 UNLA 0050014267180
AS «SEB Banka», kods
UNLALV 2X
Norēķinu konts
LV28HABA0001402050427
AS SWEDBANK

PUBLISKI PIEEJAMIE BEZMAKSAS PASĀKUMI 2020. GADA JŪNIJĀ

ŪDENS AEROBIKA

1., 2., 3., 4., 5., 8. jūnijā (grupa nokomplektēta)
Dobeles 1. vidusskolas peldbaseinā, Dzīrnavu ielā 4

VINGROŠANA TOPOŠAJĀM MĀMIŅĀM

1., 2., 3., 4., 8., 10. jūnijā (Dace, 26955292)
Uzvaras ielā 3, Dobeļē

LEKCIJA «SARGĀ ĀDU UN GREMOŠANAS SISTĒMU»

10. jūnijā 15.00 (Iveta, 28643755)
Dobeles pilsētas kultūras namā, Baznīcas ielā 6

FIT WALKING (ātras soļošanas pasākums)

13. jūnijā 15.00 un 17.00 (Danute, 26712619)
Pulcēšanās Tērvetes ielā 1, Dobeļē

VELOORIENTĒŠANĀS

14. jūnijā 11.00 (Alla, 26619423)
Pulcēšanās pie Dobeles Sporta centra, Tērvetes ielā 10

Uz visiem pasākumiem nepieciešams pieteikties iepriekš!

Eiropas Sociālā fonda projekta «Veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumu pieejamības uzlabošana Dobeles novada iedzīvotājiem» (NR. 9.2.4.2/16/I/047) ietvaros.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



ETROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālās
fonda

REGULĀCIJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Vecāki, rūpējieties par bērnu drošību vasarā!

Lai vasara būtu piedzīvojumiem bagāta un tiktu aizvadīta bez liekām rūpēm un raizēm, Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD) aicina vecākus pārrunāt ar bērniem piecus jautājumus par drošību.

1. Kā uzvesties, atpūšoties pie ūdens?

Peldēties ieteicams tikai oficiālajās peldvietās (par to liecina zīme «Peldēties atļauts»). Ja tuvumā nav šādu peldvietu, tad to var darīt tur, kur kraats ir lēzens, ar rietu pamatu, bez lielas straumes un atvāriem. Bērniem var ļaut rotaļāties ar piepūšamajiem peldlīdzekļiem (ringi, matračā, bumbas u.c.), peldēties tik tālu, cik pieaugušais var labi redzēt un nepieciešamības gadījumā ātri piesteigties palīgā. Vienslāpāk būtu, ja pieaugušais atradīnīs ūdenī starp kraustu un daļjumu. Nodarbojoties ar kādu no ūdens sporta veidiem vai vizinoties ar laivu, kuteri vai kādu citu peldlīdzekli, bērniem obligāti jāvelk glābšanas vestes.

VUGD atgādina, ka pie ūdenstīpēm uz mirkli nepiešķatīts bērns var pakļūt zem ūdens un noslīkt. Piemēram, piemājas dīķi bieži kļūst par traģēdijas iemeslu, tāpēc bērnu nedrīkst atstāt pagsimā bez piekatiāšanas, ja tajā ir izveidota dīķis vai piepūšamais baseins. VUGD aicina vecākus apzināties, ka atbrašanās ar bērnu pie ūdens nav atpūta, bet gan divkārtis darbs, jo bērni bez pārtraukuma ir jāuzmanā visu laiku – pat uz minūti novērtot uzmanību no bērna, var notikt liela nelaime, un viņš var iekrist ūdenī.

2. Kā rīkoties, ja notikusi nelaime, un kādos gadījumos jāzvana uz tālruni 112?

Nereti brīžos, kad notikusi nelaime, ne tikai bērni, bet arī pieaugušie apjūk un nezina, kā pareizi rīkoties un kur zvanīt, lai saņemtu palīdzību. Pieaugušie ir jāpārrunā ar bērniem rīcības situācijās, kad ir notikusi nelaime – kuros gadījumos ir jāzvana ugunsdzēsības glābējiem uz tālruni 112 un kāda informācija jāsniedz piezvanot, kā arī jāpārrunā iespējamā rīcības situācija, kad ir notikusi nelaime, bet nav pieejams telefons – tad ir jāmeklē tuvākais pieaugušais un jāizstāsta par notikušo.

Ir svarīgi, lai bērniem tiktu iestāstīta un viņi apzinātos, ka par katru nelaimi ir nekāvējoties jāziņo, jo tad vēl ir iespējams glābt gan cilvēkus, gan īpašumus. Bērnam ir jāizskaidro, ka viņam par nelaimes izraisīšanu nedraudzēs soda, citādi kritiskā brīdī bērns domās nevis par to, kā iēglābties pašam, bet gan par to, kā izvairīties no gaidāmā soda.

3. Kā droši lietot plīti un elektroierīces, paliekot mājās bez pieaugušo klātbūtnes?

Vasarā noteikti būs arī dienas, kas jāpavada mājās bez pieaugušo klātbūtnes. Atstājot vienatnē bērnus, aicinām vecākus parūpēties, lai bērniem pašiem nav jāgatavo vai jāēd ēdiens uz plīti, jo, nepareizi darbojoties ar plīti var aizmirst ēdienu uz tās un, aizkrieno ar draugiem spēlētis, var izcelties ugunsgrēks.

Ne vienmēr bērnu izraisīto ugunsgrēku iemesls ir pārģalvība, ja ugunsgrēki nereti izcejas tieši no bērnu nezināšanas vai neprasmes veikt saimnieciskos darbus. Pirms uzticēt bērnam patstāvīgi darboties ap plīti vai kādu citu sadzīves tehniku, VUGD ierāšina vecākiem kopā ar bērniem to izmēģināt, piemēram, kopīgi gatavot ēdienu un tikai pēc tam ļaut bērnam rīkoties virtuvē patstāvīgi.

4. Kāpēc jāinformē pieaugušais par to, kur plāno doties un cik ilgi?

Vasaras brīvlaikā daudri bērni mājās palika vieni, tādēļ vecākiem būtu jāiemāca bērniem regulāri pavēstīt, kurp viņi nolēmuši doties un ar ko kopā, un cik ilgu laiku bus prom.

Ikvienam vecākam būtu jābūt spējīgam atbildēt uz jautājumu, kur pašlaik atrodas un ar ko nodarbojas viņa nepilngadīgais bērns. Tas ir nepieciešams tādēļ, lai gadījumos, ja ar bērnu ir noticis kāds nelaimes gadījums, vecāki varētu palīdzēt un informēt par bērna atrašanās vietu.

5. Kāpēc nedrīkst strasties un staigāt pa pamestām ēkām un būvlaukumiem?

Ja bērni vasaras brīvlaiku pavada pilsētā, aiciniet viņus neizvēlēties pamestas jaunceltnes un ēkas kā pastaigu un rotaļu vietu. Tas var būt ļoti bīstami, jo ir iespējams nokrist no liela augstuma, «sīkrist bedrē ar būvgružiem, tādējādi gūstot nopietnas traumas un pat apdraudot savu dzīvību.

VUGD aicina vecākus pārrunāt ar bērniem viņu drošības jautājumus, lai bērni nekāptu uz ēku jumtiem un nestāigātu pa pamestām ēkām.

Papildu informācija:
Agrita Vitola, VUGD
Prevencijas un sabiedrības
informācijas nodaļa
Tālrunis: 67076871, 27899657
E-pasts: prese@vugd.gov.lv



08 de NOVEMBRO 2019 | Jornal Os Mirandenses de Mirandela

12 Cultura/Notícias

Fwd: 2º Evento de Fitwalking em Carvalhais

ADCS CARVALHAIS

A Freguesia de Carvalhais acolheu no passado dia 27 de Outubro o seu segundo evento relacionado com a atividade de "Fitwalking". Esta iniciativa está integrada num projeto **Erasmus+** na área do desporto, que está a ser desenvolvido pela Associação Desportiva Cultural e Social de Carvalhais em conjunto com seis outros parceiros europeus. Esta segunda edição do evento de "Fitwalking" contou com a participação de 51 pessoas provenientes não só da freguesia de carvalhais mas também de diversas outras localidades do nordeste transmontano. A participação nestes eventos é gratuita, sendo que os participantes recebem ainda uma t-shirt alusiva ao evento e um lanche oferta da organização.

A Direcção
Pedro Correia



06 NOTÍCIAS



Romeu
Museu das
Curiosidades
encerrado

07 SAÚDE



SNS 24 CENTRO DE CONTACTO
NACIONAL DE SAÚDE
Serviços Online do Serviço Nacional
de Saúde:
- TESTAMENTO VITAL
Sónia Felgueiras,
Especialista em Enfermagem de Reabilitação



Jornal Os Mirandenses

Directora: Anabela Guerra 08 de novembro 2019 Ano 5 Edição n.º 24 - Mensal Preço: 0,75 € Contacto 938287274

04 NOTÍCIA

Linha do Tua

Avançam obras para
garantir mobilidade
no Vale do Tua



05 NOTÍCIA

Os Mirandenses
FERNANDA
AZEVEDO

O Jornal Os Mirandenses vai hoje dedicar esta rubrica a Fernanda Azevedo. Uma mirandense que tem levado o nome de Mirandela, seu concelho, a várias partes de Portugal e do estrangeiro. É uma docente que tem dedicado o seu tempo não só aos alunos, mas à sociedade e à cultura e à arte. Mais concretamente a pintura.

O seu percurso como pintora é tão distinto e grandioso que não cabe aqui neste artigo do Jornal Os Mirandenses. Por isso, pedimos compreensão para os destaques que vamos referir e para o muito que fica por dizer, no que respeita à sua obra artística.

Virgílio Tavares

10 NOTÍCIA

Mirandela

Primeira cidade
do interior Norte
a receber Café
Memória



Carvalhais

Fwd: 2º Evento de
Fitwalking
em Carvalhais

12 NOTÍCIA





Portugal



#BEACTIVE
SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

SOBRE ATIVIDADES PARCEIROS EMBaixADoR NOTÍCIAS ÁREA PROMOTORES

FITWALKING – PROJETO ERASMUS+ “LET’S FIT FOR AN HEALTHY LIFE!”

CAMINHADA

MIRANDELA, BRAGANÇA
R. PAZ CARVALHAIS, PORTUGAL
DATA: 27.09.2020
Nº DE PARTICIPANTES ESPERADOS: 10
SEGMENTO: ADULTOS
WEBSITE: [HTTP://ADCS-CARVALHAIS.PT](http://adcs-carvalhais.pt)

No âmbito do Projeto Europeu Erasmus+ “Let’s Fit for an Healthy Life” vai decorrer uma iniciativa de Fitwalking na Freguesia de Carvalhais. A iniciativa destina-se apenas a 10 participantes convidados e visa celebrar a Semana Europeia do Desporto de 2020.

FITWALKING CAMINHADA
27 SETEMBRO
CARVALHAIS

PROGRAMA

10h
Constituição junto a sede do ADCS

10h30
Início da caminhada

12h
Fim da caminhada

*A iniciativa é limitada a 10 participantes convidados.

ORGANIZAÇÃO: PARCEIROS

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT



Portugal

Click here to read....

CM Mirandela / Carvalhais celebrou o Dia Olímpico

25 Jun '19

Decorreu na manhã no passado domingo, dia 23 de junho, na freguesia de Carvalhais uma caminhada na variante de "Fitwalking" integrada nas celebrações do Dia Olímpico.

A iniciativa contou com a participação de 91 pessoas e foi organizada pela Associação Desportiva Cultural e Social de Carvalhais, contando ainda com o apoio da Junta de Freguesia de Carvalhais, Clube Vida, Aníades, Ginásio Clube Mirandense, Farmácia da Pôrle e Comité Olímpico de Portugal.

O programa da iniciativa contou ainda com a realização de cerimónias religiosas e um convivio destinado a todos os participantes da caminhada, sócios da associação e habitantes da freguesia.

A Associação Desportiva Cultural e Social de Carvalhais encontra-se a participar num projeto europeu designado por "Let's fit healthy life! The role of sport in regenerating deprived areas".

25 Jun '19



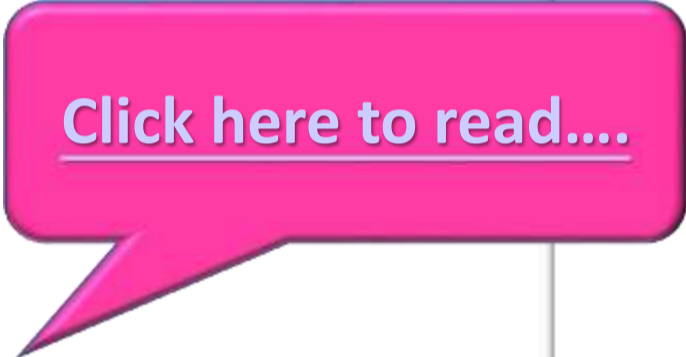


LOGIN / REGISTAR from PRESSNORDESTE Nordeste

Jornal Nordeste EDITORIAL REGIÃO DESPORTO ENTREVISTAS OPINIÃO AGENDA

10/2/2022

Freguesia de Carvalhais comemorou Dia Olímpico com "Fitwalking" | Jornal Nordeste



FREGUESIA DE CARVALHAIS COMEMOROU DIA OLÍMPICO COM "FITWALKING"



PUB.

(http://www.opticagalides.pt/)

Ter, 02/07/2019 - 17:47

É uma caminhada em marcha rápida para estar em forma e uma moda que veio para ficar. O Fitwalking é uma modalidade para quem não quer apenas caminhar, mas também não consegue correr.

Com uma técnica apropriada queima quase tantas calorias como o "jogging" e o impacto na saúde é notório, melhorando o sistema cardiorrespiratório.

No concelho de Mirandela já ganhou adeptos. A freguesia de Carvalhais acolheu, no dia 23 de junho, uma caminhada na variante de "Fitwalking", de 8,5 Km, integrada nas celebrações do Dia Olímpico.

A iniciativa contou com 91 participantes e foi organizada pela Associação Desportiva Cultural e Social de Carvalhais contando ainda com o apoio da Junta de Freguesia de Carvalhais, Clube Vida, Anisudes, Ginásio Clube Mirandense, Farmácia da Porte e Comité Olímpico de Portugal.

O "Fitwalking" tem ainda como objectivo ajudar a desenvolver os meios rurais, fazendo parte do Erasmus+ do projecto europeu designado por "Let's fit healthy life! The role of sport in regenerating deprived areas", do qual faz parte a Associação Desportiva Cultural e Social de Carvalhais.



(http://jornalnordeste.com/sites/default/files/65030998_61368f83d27447_607288c03e4291e25680.jpg?pg=1/5185492_61368f83d27447_607288c03e4291e25680.jpg?pg=1/5213516_613618

0





Carvalhais celebrou o Dia Olímpico

23.06.2019 | Caminhada de celebração do Dia Olímpico em Carvalhais

No dia 23 de junho, também se celebrou o nascimento dos Jogos Olímpicos da era moderna em Carvalhais, através da realização de uma caminhada na variante de "Fitwalking".

A caminhada foi organizada pela Associação Desportiva Cultural e Social de Carvalhais e mobilizou 91 participantes para percorrer 8,5 km, passando pelas aldeias de Carvalhais, Vila Nova e Contins.

Esta iniciativa de celebração do Dia Olímpico foi realizada no âmbito do projeto Erasmus+ "Let's fit healthy Me! The role of sport in regenerating deprived areas", que tem como objetivo global promover e valorizar um estilo de vida mais ativo e saudável, através de atividades físicas, como por exemplo, caminhadas, fitwalking e power walking.

Poster.jpg



Tags

Dia Olímpico · Atividades Desportivas

Anexos

CAMINHADA DIA OLÍMPICO



[Click here to read...](#)

[Click here to read...](#)

19/02/2022 MEMÓRIAS...e outras coisas... "Fitwalking" chegou à Freguesia de Carvalhais

MEMÓRIAS...e outras coisas...

BRAGANÇA

segunda-feira, 1 de julho de 2019

"Fitwalking" chegou à Freguesia de Carvalhais

No dia 23 de Junho a freguesia de Carvalhais, no concelho de Mirandela, acolheu uma caminhada na variante de "Fitwalking" integrada nas celebrações do Dia Olímpico.

Pesquisar neste blog

Número total de visualizações de Blog

PATRIMÓNIO - BRAGANÇA

janta por um rosário de templos, em

BRAGANÇA, NATURALMENTE!

<https://si-henrique.blogspot.com/2019/07/fitwalking-chegou-freguesia-de.html>

1/23



Portugal

PRESS RELEASE

mail - Press release

ps://mail.google.com/mail/u/2?ik=b3b780a153&view=pt&search=.



ADCS CARVALHAIS <adcscarvalhais2017@gmail.com>

Press release

3 mensagens

ADCS CARVALHAIS <adcscarvalhais2017@gmail.com>

28 de junho de 2019 às 17:20

Bcc: geral.webtv.mirandela@gmail.com, geral@mirandelatv.com, redacao@noticiasdonordeste.com, noticiasdonordeste@hotmail.com, infobrigantia@gmail.com, radio@terraquentefm.net, cristiana.relhas@gmail.com, sarateixeiraribeiro@gmail.com, geral@semanariotransmontano.com, susana.doors@hotmail.com, geral@mensagemeronoticias.pt, fernandojorgepires@hotmail.com, cordeiroycordeiro@gmail.com, geral@desportivotransmontano.com, desporto@lusa.pt, diario.tm@hotmail.com, braganca@localvisao.tv, jnordeste@hotmail.com

"Fitwalking" chegou à Freguesia de Carvalhais

Na manhã no passado Domingo, dia 23 de Junho, a freguesia de Carvalhais, no concelho de Mirandela, acolheu uma caminhada na variante de "Fitwalking" integrada nas celebrações do Dia Olímpico.

O percurso tinha a distância de 8,5 Km e passou pelas aldeias de Carvalhais, Vila Nova e Contins. A iniciativa contou com a participação de 91 pessoas e foi organizada pela Associação Desportiva Cultural e Social de Carvalhais contando ainda com o apoio da Junta de Freguesia de Carvalhais, Clube Vida, Anitudes, Ginásio Clube Mirandelense, Farmácia da Porte e Comité Olímpico de Portugal.

O programa da iniciativa contava ainda com a realização de cerimónias religiosas e um convívio destinado a todos os participantes na caminhada na variante de "Fitwalking", sócios da associação e habitantes da freguesia.

A Associação Desportiva Cultural e Social de Carvalhais encontra-se a participar num projeto europeu designado por "Let's fit healthy life! The role of sport in regenerating deprived areas". Um projecto Erasmus+, na área do desporto, que visa usar a variante de "Fitwalking" como uma meio para ajudar a desenvolver zonas rurais.

O "Fitwalking" é uma boa modalidade desportiva para quem não quer apenas andar, mas também não consegue correr. A modalidade consiste em andar depressa, com uma técnica apropriada, queimando quase tantas calorias como o "jogging" e, ao mesmo tempo, podendo ser praticado por quem ainda não têm grande preparação física ou não deve fazer um desporto que implique impacto. A modalidade ajuda bastante a queimar calorias e a melhorar todo o sistema cardiorrespiratório.

Saudações

A direcção



Palencia Nordic
Walking



Spain

NEWSPAPERS

Palencia implantará la marcha en España como disciplina «saludable»

Carlos Saldaña - Palencia

Caminar rápido. Esa es la disciplina deportiva que implementará Palencia para tratar de exportarla al resto de España. Así lo aseguró en el Congreso Internacional Erasmus+ Sport el presidente del club de marchanórdica de la provincia, Demetrio Gutiérrez, quien aseguró que con ello se busca «estandarizar la actividad física como un proyecto para todos, saludable e inclusivo».

Durante su intervención en el encuentro «Let's fit for a healthy life» organizado en el Palacio Provincial de la Diputación, señaló que se trata de «un proyecto europeo de cooperación que pretende encontrar puntos y ejes estratégicos para replicar las acciones que se realizan en diferentes lugares debido a su éxito».

En este sentido, Gutiérrez explicó, tras su intervención, que hay que «observar la dirección de la sociedad y dónde están los puntos fuertes y débiles

de la misma» ya que el deporte «tiene corte y aceptación».

El encuentro de trabajo contó con ponentes y participantes de países socios como Grecia, Estonia, Italia o Portugal que debatieron sobre la gestión del deporte en Palencia en particular y en Castilla y León en general para que todos conocieran las estrategias que mejor funcionan.

No obstante, Gutiérrez señaló que no se busca tanto la implantación de la marcha nórdica (con palos) sino del fit walking (caminar rápido), disciplina que desde el club regional deberán introducir en el resto del país.

Este proyecto persigue formar un modelo de educación y entrenamiento para introducir y sensibilizar a la sociedad a través de las buenas prácticas de la necesidad de una vida saludable, además de establecer una red internacional sostenible al involucrar a los territorios descentralizados y a las áreas rurales.

Menos sedentarismo y más salir a la calle

Por su parte, la directora general de Deportes de la Junta, María Perrino, apostó por dejar de lado «la boráGINE de sedentarismo» y «salir a la calle y a realizar prácticas físico-deportivas como el caminar rápido, que se quiere traer a Palencia como sucede en otros países europeos».



Representantes institucionales de Palencia y promotores y participantes en el congreso. :: M. M.-ICAL

Expertos europeos avanzan para implantar el 'fit walking' como disciplina «saludable e inclusiva»

Participantes de países socios del proyecto, como Grecia, Estonia, Letonia, Italia o Portugal se reúnen en un congreso en Palencia

:: EL NORTE

PALENCIA. Palencia acoger el Congreso Internacional Erasmus+ Sport que pretende implantar en España la disciplina deportiva 'fit walking' como herramienta «saludable e inclusiva». Bajo el título 'Let's fit for a healthy life', un encuentro celebrado ayer en el Palacio Provincial de la Diputación contó con ponentes y participantes de países socios del proyecto, como Grecia, Estonia, Letonia, Italia o Portugal.

El presidente de Palencia Nordic Walking, Demetrio Gutiérrez, aseguró que se busca «estandarizar la actividad física como un proyecto para todos, saludable e inclusivo. Se trata de «un proyecto europeo de cooperación que pretende encontrar puntos y ejes estratégicos para replicar las acciones que se realizan en diferentes lugares debido a su éxito», detalló. Según informa Ical, Gutiérrez explicó que hay que «observar la dirección de la sociedad y donde están los puntos fuertes y débiles de la misma», ya que, el deporte tiene «corte y aceptación». Un encuentro de trabajo dentro del proyecto euro-

peo, en el cual, durante la presentación del acto institucional, técnicos y ponentes hablaron de la gestión del deporte en Palencia y Castilla y León para que el resto de países extraigaOn sus propias conclusiones.

No obstante, el presidente de Palencia Nordic Walking apuntó que «no se habla en específico de nordicwalking, aunque el club palentino ha sido escogido por su trayectoria en dicha modalidad, pero la herramienta deportiva radica en el fit walking, disciplina que el club de la Comunidad deberá introducir e implantar en España, a través de la tendencia del caminar rápido», subrayó.

El proyecto europeo persigue formar un modelo de educación y entrenamiento para introducir y sensibilizar a través de buenas prácticas de la necesidad de una vida saludable, además de establecer una red transnacional sostenible al involucrar territorios descentralizados y áreas marginales o rurales.

Por su parte, la directora general de Deportes de la Junta de Castilla y León, María Perrino, mostró el apoyo a iniciativas de este tipo que «conjugan la educación y el entorno natural, al utilizar como herramienta el deporte para mejorar la calidad de la oferta que se ofrece». Perrino abogó por dejar de lado «la aboráGINE de sedentarismo» y apostó por «salir a la calle y a realizar prácticas físico-deportivas, como es el caso del 'nordic walking' o el 'fit walking'».



Palencia Nordic Walking



27/11/2022 Let's FIT – Colegio Nuestra Señora de la Providencia

Colegio **Ntra. Sra. de la Providencia** Concertado

INICIO COLEGIO ACTIVIDADES ESCUELA INFANTIL CALIDAD PASTORAL
PLANES DE CENTRO CONVIVENCIA CONTACTO

Let's FIT

colegio nuestra señora de la providencia | 11 de noviembre de 2019 | Fichas
Procesos Clave

El miércoles 13 de noviembre se celebra en Palencia el encuentro europeo Erasmus Sport, donde nuestro Centro participará exponiendo el Proyecto Erasmus "CYCLE" en unas ponencias organizadas por la Diputación.

Y por la tarde, a partir de las 16:00 horas, en el parque Ribera Sur, tendrá lugar una demostración gratuita de Fit Walking, una caminata popular a ritmo de marcha atlética.

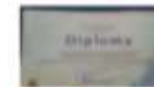
Let's FIT por a healthy life!

Did you like this article? Share it with your friends.

Twitter

[Click here to read...](#)

www.nsprovidenciap.es/lets-fit/ 1/3





Palencia Nordic
Walking



Spain

[Click here to read...](#)



Texto de búsqueda



Otros
temas

GOBIERNO ABIERTO

TRANSPARENCIA

DATOS ABIERTOS

PARTICIPACIÓN

REDES SOCIALES

GOBIERNO ABIERTO
de Castilla y León



REUNIÓN CON DEMETRIO GUTIERREZ DEL CLUB DEPORTIVO NORDIC WALKING



FECHA Y HORA DE LA CITA:

12 de diciembre de 2019. 12:00h.

TITULAR DE AGENDA:

Directora General de Deportes

LUGAR DE CELEBRACIÓN:

Dirección General de Deportes

Paseo de Filipeiros, 1, planta 2. C.P.: 47007 Valladolid.

983 411 504

983 411 505

Correo electrónico (pulse para verlo)



DESCRIPCIÓN:

La Directora General de Deportes se reúne con Demetrio Gutierrez para la presentación de FITWALKING



Palencia Nordic Walking



[Click here to read...](#)

cadena3.com/emisora/2019/11/13/radio_palencia/1573641222_219022.html

Home Atti di liquidazione... Diritto e Giustizia DJ Giuffrè - DeJure Homepage | lammi... Es

FER JOSA Carrefour PROGRAMAS Y PODCAST

RADIO PALENCIA

Los hábitos deportivos de los europeos a debate en el Encuentro Internacional Erasmus + Sport 3

El Decano de la Diputación escoge a participantes llegados de Grecia, Italia, Portugal, Estonia o Letonia



ANA MELLADO

El Club Deportivo de Nordic Walking de Castilla y León y Palencia ha sido el encargado de organizar el Encuentro Internacional Erasmus + Sport 3 que se celebra hoy en el Palacio de la Diputación Provincial de Palencia con la participación de países como de Grecia, Italia, Portugal, Estonia o Letonia.

El lema del encuentro es "Let's fit for a healthy life" y se centrará en la disciplina deportiva del Fit Walking, una modalidad muy exitosa en Europa que se pretende implantar en España y que consiste básicamente en caminar rápido.

Se trata de una iniciativa de la Unión Europea que pretende fomentar la práctica deportiva y que busca la cooperación entre países, así como establecer ejes estratégicos para que las buenas prácticas que se desarrollan en distintos puntos de Europa puedan ser replicadas en otros lugares.

Un encuentro de trabajo que también tratará de analizar la evolución de los hábitos sociales en el ámbito deportivo. Así mismo se contará con técnicos de las instituciones que apoyan la iniciativa, Diputación, Ayuntamiento y Junta de Castilla y León, que ejercerán de ponentes para una puesta en común sobre cómo se gestiona el deporte en nuestra comunidad y provincia.

www.babelpalencia.com
UN PEDACITO DE BABEL EN TU CASA
Estrenamos TIENDA ONLINE
Lo más nuevo de nuestra carta A DOMICILIO Y A RECOGER
978 18 18 00 Pases del Salón 23

Comentarios LO MAS VISTO



Política

Palencia implantará la marcha en España como disciplina «saludable»

La iniciativa forma parte de un proyecto europeo



▲ Inauguración del I. Transnational Meeting del Proyecto europeo Erasmus+ Sport Lets Fit for a healthy life. De izquierda a derecha, la directora general de Deportes, María Perriño; la presidenta de la Diputación de Palencia, Ángeles Armisen, y la decana de la Escuela de Educación del Campus de Palencia, Carmen Alario. FOTO: MARTA MORAS (NOMBRE DEL DUEÑO) / IICAL

LA RAZÓN

PALENCIA. CREADA 14/11/2019 | 08:00 H
ULTIMA ACTUALIZACIÓN: 14/11/2019 | 08:00 H



Caminar rápido. Esa es la disciplina deportiva que implementará Palencia para tratar de exportarla al resto de España. Así lo aseguró en el Congreso Internacional Erasmus+ Sport el presidente del club de marcha nórdica de la provincia, Demetrio Gutiérrez, quien aseguró que con ello se busca «estandarizar la actividad física como un proyecto para todos, saludable e inclusivo».

Durante su intervención en el encuentro «Let's fit for a healthy life» organizado en el Palacio Provincial de la Diputación, señaló que se trata de «un proyecto europeo de cooperación que pretende encontrar puntos y ejes estratégicos para replicar las acciones que se realizan en diferentes lugares debido a su éxito».

En este sentido, Gutiérrez explicó, tras su intervención, que hay que «observar la dirección de la sociedad y dónde están los puntos fuertes y débiles de la misma» ya que el deporte «tiene corte y aceptación».

[Click here to read...](#)



Palencia Nordic
Walking



Spain

[Click here to read...](#)




CastillayLeon



PORTADA ÁVILA BURGOS LEÓN PALENCIA SALAMANCA SEGOVIA SORIA VALLADOLID ZAMORA

13F GRIPE AVIAR CORONAVIRUS VACUNA COVID HOSTELERÍA

Palencia se convierte en escaparate para implantar en España el 'fit walking' como disciplina deportiva "saludable e inclusiva"

El encuentro cuenta con ponentes y participantes de países socios del proyecto, como Grecia, Estonia, Letonia, Italia o Portugal



Publicado hace 2 años el 13 noviembre, 2019
Por Redacción HoyCastillayLeón



Hasta el
31 de
diciembre



Greece

RUNNER
MAGAZINE.GR

WEBSITES

[Click here to read...](#)

120 χρόνια ελληνικό βάδην

Στον μεγάλο περίπατο της Αθήνας ο εορτασμός του αγωνίσματος

📅 10 Ιουλίου 2020 του Runner Magazine





Greece

sportsfeed

120 χρόνια ελληνικό βάδην στο μεγάλο περίπατο της Αθήνας



Published 2 έτη πριν on 10 Ιουλίου 2020

By Sportsfeed 



[Click here to read...](#)



Greece



MakSports
all about Sports

ΣΤΙΒΟΣ

Ο θρύλος του Βασιλάκου που γέννησε το βάδην στην Ελλάδα

by maksports 14 Ιουλίου, 2020



TEΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ ΔΗΜΟΦΙΛΗ



ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Στα Άνω Λιόσια και τον αγώνα Ελλάδα-Τουρκία το τρόπαιο του Παγκοσμίου Κυπέλλου 2023 (pics)



Γ ΕΘΝΙΚΗ

Γ' Εθνική: Ασπίδα Ξάνθης - ΒΑΟ 67-50



ΜΠΑΣΚΕΤ

Χαρίλαος Τρικούπης - Τρίτωνας 73-63: Έδειξε τα δόντια του



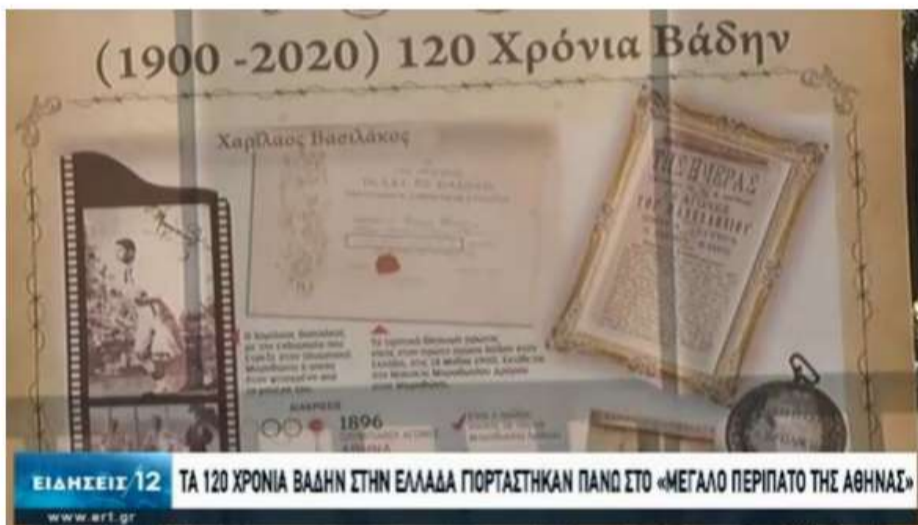
Α1 ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Α1 Γυναικών: Εύκολα ο Ολυμπιακός - Στάση στη

[Click here to read...](#)



Greek National TV Channel EPT





Estonia

Public Institutions websites

[Click here to read...](#)

Enim kõlastatud Alustamisjuhend

Kalender

Tulemused

IV Eesti-Läti jooks

Taotlused

Galerii

Registreerimine

UUDISED

II Valga Kõrbejooksu tulemused

17. august 2019

17. augustil 2019 toimus Vilaski krossirajal II Valga Kõrbejooks. Valida sai 8 km ja 4 km distantsi vahel ning kokku oli tublisid osavõtjaid 45. Allpool on väljatoodud vanusegruppide ja distantside parimad, täieliku protokollsi saab allalaadida [SIIT](#).

8 km distantsi nii naiste kui meeste kolm parimat said auhindadeks karika ja rahalised preemiad, 4 km kõikide vanusegruppide kolme parimat premeeriti esemeliste auhindadega ja karikaga.

8 km MEHED

1. Tauno Mölder 33,50
2. Olev Org 35,33
3. Viidas Kõnd 40,06

8 km NAISED

1. Eleri Hirv 38,01
2. Tatjana Mannima 38,52
3. Krista Jalajas 42,04

VALGA SPORT



← → ↻ 🏠 <https://www.valgasport.ee/uudised/uudis/2019/09/07/valga-x-jooks-2019> ... 🛡️ ☆ 📄 🗑️ 🌐

Enim külastatud Alustamisjuhend

R 09 11 00:00	22. Valga-Valka Rahvajooks ja kepikõnd
L 09 12 13:00	5. Valga X-jooks

UUDISED

Valga X-jooks 2019

07. september 2019

7. septembril toimus juba 4. Valga X-jooks. Esmakordselt toimus see Jaanikese Motokompleksis, kuhu oli ekstreemsuse lisamiseks ehitatud mitmeid erinevaid takistusi. Lisaks tehislিকে takistustele muutsid jooksu seikluslikumaks ja raskemaks ka looduslikud takistused, nagu soo ja looklev raja profiil.

Lisaks ligi 8 km põhirajale läbisid mitmed tublid vanemad oma lastega pereraja, kus õpiti ka uusi tarkusi.

Uuri kõiki tulemusi [SIIT!](#)



Valga X-jooksu 2019 parimad:

Naised alla 40:

1. Anni Kübarsepp
2. Ragne Margus
3. Kadri Roos

Naised 40+:

1. Ele Vool



[Click here to read...](#)





https://lounapostimees.postimees.ee/6755822/galerii-ja-video-korbeline-jooksurada-pani-sportlased-pr...

Alustamisjuhend

Magusad juubeli-pakkumised!
Kehtivad kuni 7.09

ONLINE NEWSPAPER

POSTIMEES LÖUNA-EESTI POSTIMEES TÄNANE LEHT UUDISED VIDEO ARVAMUS ELU PERSOON

Lõuna-Eesti Postimees · Galerii · Galerii ja video: Kõrbeline jooksurada pani sportlased proovile

17. august 2019, 20:26

Galerii ja video: Kõrbeline jooksurada pani sportlased proovile

Arvo Meeks
fotograaf

Tõenäoliselt Parim GPS Teenus

Tasuta GPS Seadmed, Soodsad Kütuseandurid ja Esimesed 30 Päeva Tasuta Küsi Pakkumist.

apotheka.ee

Retseptiravimid. Tervisetooted. Dis!

https://marathon100.com/uudised/vaata/valga-valka-rahvajooksul-startis-ka-pavel-loskutov-void...


Enim külastatud Alustamisjuhend

MARATHON 100

UUDISED KALENDER JOOKSULIIGA

JOOKSMINE 14.09.2019

Valga-Valka rahvajooksul startis ka Pavel Loskutov, võid...



Loetumad uudised

- 1 New Yorgi maraton valis oma reklaamnäoks Eesti jooksja
- 2 Suunto 84. virtuaaljooks
- 3 Suunto 85. virtuaaljooks, taasiseseisvumispäeval spordime!
- 4 Jooksutreenerite triumf Kihnu maratonil
- 5 Vooremaa Poolmaraton – sügisestes värvides maaliline jooksurada südamlikult sooja korraldusega



NEWSPAPER

Valga liigub! Kampaania sai teoks tänu ERASMUS+ projektile

16. 22. septembrist toimiva Euroopa liikuvusnädala raames kampaania „Valga liigub 2020“ Euroopa Liikuvusnädal toimub iga aasta ning tuntuim teema on tervislik eluviis ning kasutamiseks, tegelise aktiivse liikumisega ning väärtustama oma tervis, et ühiselt saata puhtama õhu ja sellise linnaruumi seest, mis on kujundatud inimesele, mitte autole jaoks.



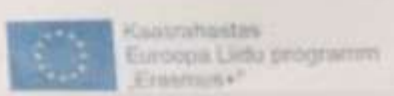
Erasmus+ projekti meeskond: haridusspetsialist Ivi Tigane, asevallavanem Mati Kikkas ja välisprojektide juhtivspetsialist Lea Vutt

Valgas ning korraldatud ka oma tegevusi väikeses õhus liikumise propageerimiseks. Oma pea on valmis ka kõigile lastidele kättesaadavaks teha tegevusi ja harrastamiseks vajalike struktuuride ja teemadepõhiste tegevuste.

Vaatamata sellele, et viiruse leviku tõttu on kampania sel aastal suurel määral muutunud, on meeskond otsustanud teha seda, mis on võimalik. On rõõm teada, et meie inimesed armastavad väikeses õhus liikuda!

Kõige lähemal on tegevused turvaline ja lihtne teha ja tantsid ning teie kaasaõnne, kuskonnale ja rahakotile. Samas oli kampania ka heaks võimaluseks, saamaks vallaelanikele tagasisidet kvaliteetsema avaliku ruumi loomiseks. Lae oma plaani aga tutvustada meie osaledes kui „omavalitsuse esimese sammasena“ erandkorras Euroopa raames. Aitäh kõigile osalejatele!

Lea Vutt, välisprojektide juhtivspetsialist ja liikuvusnädala koordinaator



Vallav

Valga Vallavalitsusel 1 septembrini üks kord erakorralist istungit. otsused olid:

Anda nõuandek Elektrile (11090857):

- „Sundvalduse seadme (katsastruunus 77 (katsastruunus 77) vahelise jäävale refle maakaabelli paigaldamiseks seade (katsastruunus 8) number pooldab paigaldamiseks. 371 m², sundvalduse seade nistule:
- Rõkkeli tn 2 (ka registratsiooni mu litide paigaldamiseks suurus on 680 m²)
- Rõkkeli 1 (ka 85401:001:0 3283950) ma Sundvalduse
- Petersi tn 4 (ka registratsiooni mu litide paigaldamiseks suurus on 400 m²)
- Petersi 1 (ka 85401:007 3733750) m Sundvalduse
- Nõmme registratsiooni ja jaotusala suurus on 100% rituni 100% sel te





GIORNATA FITWALKING L'olimpionico istruttore per un giorno in valle Damilano ospite d'eccezione a Ceresole

CERESOLE Il Secondo appuntamento per «Let's FIT in Piemonte», Sabato 27 luglio (sabato), che ha avuto inizio il primo il sabato del fitwalking può partecipare a una camminata facile-softcore lungo il percorso del paraggio di Ceresole (circa 10 chilometri), per apprezzare le scosceli fondamentali di una disciplina che coniuga divertimento, fitness, salute e benessere in un contesto naturalistico con panorami mozzafiato. Istruttore d'eccezione per Maurizio Damilano, ex lottiere marziale, campione olimpico a Mosca 1992 e due volte campione mondiale della 20 chilometri. La dimostrazione è gratuita e il ritrovo per



Collegato Maurizio Damilano sarà istruttore d'eccezione il 27

I partecipanti a questo corso di Fitwalking saranno di Ceresole, a partire dalle ore 10. Per informazioni è possibile scrivere una mail ad info@scuoladelcammino.it, oppure a fitwalking@scuoladelcammino.it. L'obiettivo è quello di promuovere «Let's FIT in Piemonte» che ha lo scopo di regalare un'esperienza di benessere e di salute, attraverso la pratica sportiva e, in particolare, il fitwalking. **La Presse**

Saluzzo Oggi pubblicato il: 26/03/2019

aggiungi sca

pagina precedente

pagina 9 / 40

pagina successiva



"Si al Piemonte del SI" giovedì 11 apre la serata con Chiamparino a Saluzzo

SALUZZO - Il comitato saluzzese "Si al Piemonte del SI", costituito formalmente durante la serata pubblica del 4 marzo scorso a Saluzzo, ha organizzato una serie di incontri sul territorio per diffondere i principi del manifesto

lanciato dal Presidente della Regione Piemonte Sergio Chiamparino, candidato per il secondo mandato. Giovedì 11 marzo in Valle Po, l'incontro a Sanfrè, sempre alle ore 21 nel salone dell'ex cinema comunale in Piazza Statale, e successivamente giovedì 4 aprile a Piasco e giovedì 18 aprile a Moraito. La serata alla presenza di Sergio Chiamparino sarà invece a Saluzzo, presso il Teatro Magda Ottavio, giovedì 21 aprile alle ore 21.

Martedì 26 marzo 2019

9
Città

DOPO IL SUCCESSO dell'anno scorso, il Parco del Monviso organizza la nuova edizione del progetto rivolto alla formazione dei giovani sul tema dell'ambiente e dell'ecosostenibilità

A luglio il Mab Youth Camp 2019

SALUZZO

Il Parco del Monviso, sulla base dell'ultimo mandato ottenuto nel corso del 2018, sta organizzando la seconda edizione del Mab Youth Camp 2019. Il Camp, rivolto a ragazzi e ragazze italiani e stranieri di età compresa tra i 13 e i 18 anni, si svolgerà nel mese di luglio sul territorio della Riserva della Biosfera transfrontaliera del Monviso e avrà un'impronta ecologica: una Riserva della Biosfera internazionale sarà ospite delle giornate e si realizzerà le sue attività ai partecipanti. Il progetto, che è nato solo dalla collaborazione tra Parco del Monviso, gestore della Riserva della Biosfera Transfrontaliera del Monviso, con la Fondazione Sant'Agata per il Museo della Cultura, il Comitato Monviso Solidale e il Progetto Apprendimento, è volto al coinvolgimento e alla formazione di giovani abitanti del territorio rispetto alle tematiche legate allo sviluppo so-



stabile e al Programma UNESCO Man and Biosphere, finalizzato a promuovere su base scolastica un rapporto capillare tra uomo e ambiente. L'obiettivo del Mab Youth Camp è favorire la

diffusione della consapevolezza del valore, dell'identità e delle ricchezze culturali della Riserva della Biosfera transfrontaliera del Monviso, stimolando la collaborazione di cittadini e attori locali. Il progetto è promosso e organizzato dal Parco del Monviso, in collaborazione con la Fondazione Sant'Agata per il Museo della Cultura, il Comitato Monviso Solidale e il Progetto Apprendimento. Il Mab Youth Camp 2019, che si svolgerà dal 9 al 17 luglio 2019, ha avuto un successo notevole e ha visto un alto numero di partecipanti. Il progetto è stato presentato come buona pratica nel corso del 2018 e ha ricevuto il premio "Buone Pratiche" della Regione Piemonte (2018). Il Mab Youth Camp 2019, che si svolgerà dal 9 al 17 luglio 2019, ha avuto un successo notevole e ha visto un alto numero di partecipanti. Il progetto è stato presentato come buona pratica nel corso del 2018 e ha ricevuto il premio "Buone Pratiche" della Regione Piemonte (2018). Il Mab Youth Camp 2019, che si svolgerà dal 9 al 17 luglio 2019, ha avuto un successo notevole e ha visto un alto numero di partecipanti. Il progetto è stato presentato come buona pratica nel corso del 2018 e ha ricevuto il premio "Buone Pratiche" della Regione Piemonte (2018).

FITWALKING SALUZZO PER "LET'S FIT HEALTHY LIFE!"

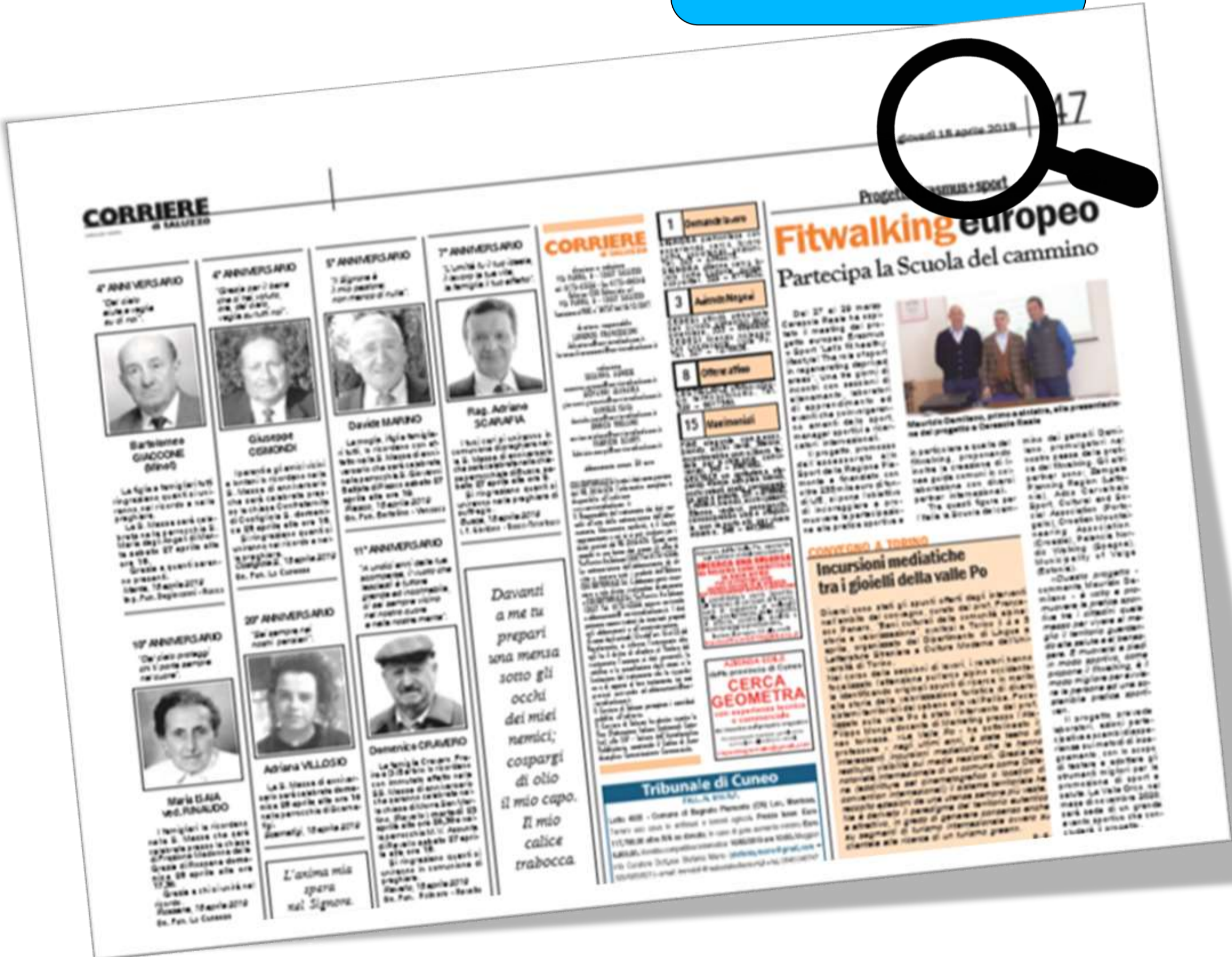


TURIN

Giovedì 26 marzo 2019 alle ore 9,30 a Ceresole Reale (Associazione allo Sport della Regione Piemonte Giovanni Maria Ferrero) sarà ufficialmente il "Let's FIT in Piemonte". Il progetto ha l'obiettivo di coinvolgere i cittadini marginali e le aree rurali/naturali attraverso corsi di attività fisica e pratiche di vita all'interno dello sport e praticare il cammino ed il Fitwalking. Il progetto è promosso dall'Associazione allo Sport della Regione Piemonte - lead partner, in collaborazione con la Regione Piemonte (Assessorato), l'Associazione Sportiva, Culturale e Sociale Carvallis (Portogallo), l'Associazione Montebalneari (Cuneo), il Club Nordic Walking

(Spagna), la Municipalità di Volga (Francia) e l'A.S.D. Scuola del Cammino Fitwalking Italia di Saluzzo (Italia). Il progetto vede la benevolenza e l'adesione di buona parte, la presenza di uomini di allenamento e di istruttori di allenamento e di istruttori di partecipazione per i residenti dei diversi territori coinvolti rivolti agli amanti dello sport, manager sportivi e ricercatori dei soci Pami partner. Un evento sportivo a conclusione del progetto, con effetto moltiplicatore, verrà realizzato nell'ambito della Valle d'Aosta, l'A.S.D. Scuola del Cammino Fitwalking Italia ed i fratelli Geronzi, attraverso la diffusione e la promozione del fitwalking anche a livello europeo, si confermano ancora una volta come una realtà del nostro territorio.

Corriere di Saluzzo
April 18 th 2019





ALTRI SPORT | 22 marzo 2019, 14:04

Progetto "Erasmus+Sport": quando il Fitwalking è rigenerazione di luoghi marginali

Coinvolta come rappresentante italiano anche la
Scuola del Cammino di Saluzzo



[Click here to read...](#)



[Click here to read...](#)

ASL TO4, concluso il quinto corso per la formazione di Walking Leader

Dopo 50 anni torna ma mostra "Olivetti formes et recherche"

MAR
22
2019

A Ceresole Erasmus + Sport

Di Mario Damasio in Ceresole Reale, Home, Orco, Salute e Ben-Essere, Sport, Valli



CERESOLE – Dal 27 al 29 marzo Ceresole Reale sarà casa dello sport, con il grande meeting del progetto europeo Erasmus + Sport "Let's fit healthy lifestyle! The role of sport in regenerating deprived areas". Una tre giorni di incontri con sessioni di allenamento, laboratori di

apprendimento ed eventi che coinvolgeranno amanti dello sport, manager sportivi e ricercatori internazionali.

Il progetto, promosso dall'assessorato allo Sport della Regione Piemonte e finanziato con oltre 235 mila euro di fondi UE, si pone l'obiettivo di incoraggiare e promuovere la partecipazione alla pratica sportiva e in particolare a quella del fitwalking, proponendo inoltre la creazione di linee guida comuni in collaborazione con diversi partner nazionali ed internazionali: Zemgale Planning Region (Lettonia), ADCS Carvalhais Sport, Cultural and Social Association (Portogallo), Croatian Mountaineering Association (Croazia), Palencia Nordic Walking (Spagna), Municipality of Valga (Estonia), Scuola del Cammino Fitwalking (Italia).

Un'iniziativa che l'assessore regionale allo Sport Giovanni Maria Ferraris ha così commentato: "Abbiamo la consapevolezza che l'attività fisica ben praticata garantisce benefici alla popolazione. Lo sport, infatti, giova alla salute, contribuendo alla prevenzione delle malattie ed alla riduzione della sedentarietà, ma soprattutto è utile strumento di crescita umana della persona, risultando anche un efficace forma di contrasto al disagio sociale. Perciò ho

[Click here to read...](#)

CANAVESE - Camminare fa bene, un progetto dell'Asl To4 per la salute

Eventi sotto l'egida «Let's fit», progetto europeo sostenuto dalla Regione Piemonte in qualità di capofila a cui partecipa l'Asl To4.

5 Agosto 2020 | Politica

[Leggi tutte le news di Alpette](#)



[Click here to read...](#)

SEGUICI Ricordati di seguirci sulla nostra pagina Facebook per rimanere sempre aggiornato

SOTTO LE DUE TORRI

Let's fit: un successo la camminata con gli atleti olimpionici Damilano

L'evento rientra all'interno di un progetto europeo che, con la collaborazione dell'ASL TO4, della Regione Piemonte e della Scuola del cammino di Saluzzo di Giorgio e Maurizio Damilano, mira a promuovere il cammino quale forma di movimento per mantenersi in salute.



EVENTI Cuornè, 27 Settembre 2020 ore 17,54

La camminata-evento Let's fit fa centro a Cuornè. Grande successo per l'iniziativa con protagonisti gli atleti Giorgio e Maurizio Damilano.

camminare

Tutto il mondo a piedi

Home > Fitwalking / Marcia > Let's Fit for a healthy life!

Fitwalking / Marcia

Let's Fit for a healthy life!

11 Gennaio 2021 0



È quasi giunto al termine il progetto europeo Erasmus + azione Sport "Let's Fit for a healthy life! The role of sport in regenerating deprived areas - Let's fit healthy life! Il ruolo dello sport nel rigenerare le aree svantaggiate.

Co-finanziato dal programma ERASMUS+2014-2020 (Action Sport - Strategic Partnerships), l'iniziativa include sette partner europei: Regione Piemonte, coordinatore del progetto; Asd Scuola del Cammino Fitwalking Italia; Zemgale Planning Region (Lettonia); Carvalhais Sport, Cultural and Social Association (Portogallo); Club Deportivo Nordic Walking Castilla y Leon (Spagna); Municipalità di Valga (Estonia), Gymnastikos Athlitikos Syllogos ILISOS - Gas Ilisos (Grecia). Si è articolato in due anni (2019-2020) e ha proposto nelle aree coinvolte una serie di azioni tese a promuovere uno stile di vita più attivo ed i benefici sulla salute derivanti dalla pratica sportiva e di attività fisica.

[Click here to read...](#)

[Click here to read...](#)

EVENTI | 13 settembre 2021, 10:32

Ceresole Reale, due giorni di sport all'aria aperta in compagnia dei campioni del Fitwalking



Giorgio e Maurizio Damilano hanno partecipato a numerose iniziative nel fine settimana in occasione della manifestazione Let's Fit



Attività fisica all'aria aperta a Ceresole Reale

[Click here to read...](#)



09/09/2021 **SPORT**

**Sport: il progetto "Let's Fit"
concluderà sabato 11 e domenica
12 il suo percorso a Ceresole
Reale**

CONDIVIDI

Ivrea » Cronaca

Fitwalking a Ceresole otto paesi europei per l'evento conclusivo



Ceresole reale - dal 10 al 12 settembre

la Sentinella
del Canavese

[Click here to read...](#)

[Click here to read...](#)

Home / dal Piemonte / Let's fit: appuntamento a Ceresole Reale l'11 e 12 settembre

dal Piemonte **Eventi**

Let's fit: appuntamento a Ceresole Reale l'11 e 12 settembre

Una dimostrazione di fitwalking e una camminata intorno al lago per celebrare la conclusione del progetto europeo



Redazione Corriere

6 Settembre 2021

Ultimo aggiornamento 6 Settembre 2021

0

1 minuto per la lettura



Facebook



Twitter



LinkedIn



Skype



Share via Email



Stampa



CERESOLE REALE - Let's Fit

Il progetto europeo "Let's Fit" concluderà il suo percorso con una serie di iniziative che si terranno sabato 11 e domenica 12 settembre a Ceresole Reale

 Ceresole Reale  5 mesi fa - domenica 12 settembre 2021




Let's
FIT *for a*
healthy
life

CanaveseToday

Condividi questo articolo su:

 Facebook

 Twitter

 LinkedIn

[Click here to read...](#)

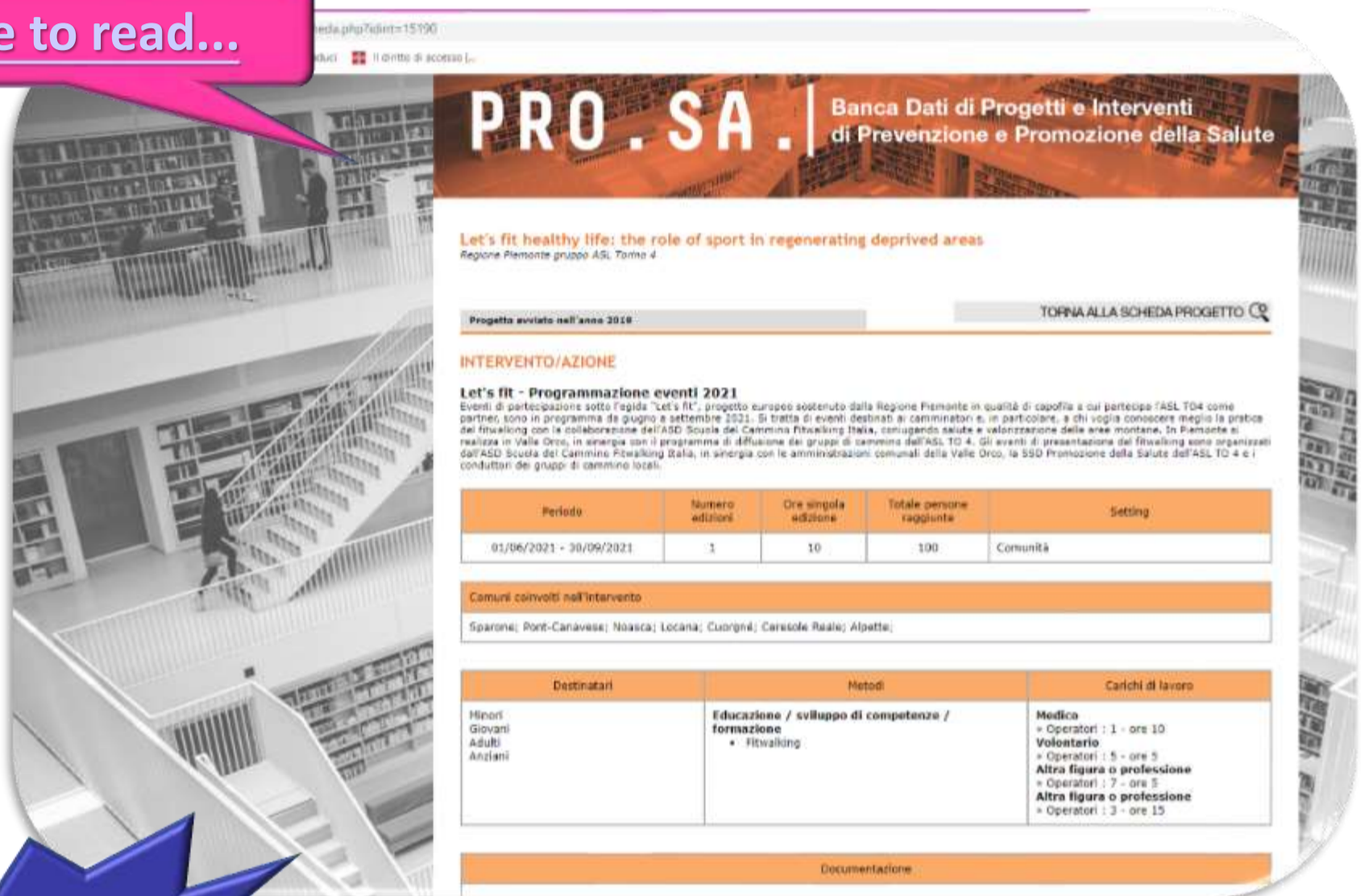
Il progetto europeo "Let's Fit" concluderà il suo percorso con una serie di iniziative che si terranno sabato 11 e domenica 12 settembre a Ceresole Reale.

Oltre a un seminario in cui verranno illustrati, alla presenza dei partner europei provenienti da Estonia, Grecia, Lettonia, Portogallo e Spagna, i principali risultati raggiunti di un progetto che ha già coinvolto centinaia di appassionati del "buon cammino", il programma prevede:

- sabato 11 settembre, con ritrovo alle ore 15 presso l'Ufficio turistico, una **dimostrazione gratuita di fitwalking** con Giorgio e Maurizio Damilano (campione olimpico di marcia alle Olimpiadi di Mosca), da molti anni impegnati nella divulgazione di questa pratica sportiva per amatori con la Scuola del Cammino di Saluzzo;

- domenica 12 settembre una **camminata gratuita** di 7,4 km intorno al lago, con ritrovo alle ore 9.30 presso il villaggio partenza (ai primi 150 iscritti verrà fornito un pacco gara contenente gadget e prodotti alimentari).

Click here to read...



PRO.SA. Banca Dati di Progetti e Interventi di Prevenzione e Promozione della Salute

Let's fit healthy life: the role of sport in regenerating deprived areas
Regione Piemonte gruppo ASL Torino 4

Progetto avviato nell'anno 2018 [TORNA ALLA SCHEDA PROGETTO](#)

INTERVENTO/AZIONE

Let's fit - Programmazione eventi 2021
Eventi di partecipazione sotto l'egida "Let's fit", progetto europeo sostenuto dalla Regione Piemonte in qualità di capofila e cui partecipa l'ASL TO4 come partner, sono in programma da giugno a settembre 2021. Si tratta di eventi destinati ai camminatori e, in particolare, a chi voglia conoscere meglio la pratica del fitwalking con la collaborazione dell'ASD Scuola del Cammino Fitwalking Italia, coniugando salute e valorizzazione delle aree montane. In Piemonte si realizza in Valle Orco, in sinergia con il programma di diffusione dei gruppi di cammino dell'ASL TO 4. Gli eventi di presentazione del fitwalking sono organizzati dall'ASD Scuola del Cammino Fitwalking Italia, in sinergia con le amministrazioni comunali della Valle Orco, la SSD Promozione della Salute dell'ASL TO 4 e i conduttori dei gruppi di cammino locali.

Periodo	Numero edizioni	Ore singola edizione	Totale persone raggiunte	Setting
01/06/2021 - 30/09/2021	1	10	100	Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento
Sparone; Pont-Canavese; Noasca; Locana; Cuorigné; Carsole Reale; Alpette;

Destinatari	Metodi	Carichi di lavoro
Minori Giovani Adulti Anziani	Educazione / sviluppo di competenze / formazione • Fitwalking	Medico • Operatori : 1 - ore 10 Volontario • Operatori : 5 - ore 5 Altra figura o professione • Operatori : 7 - ore 5 Altra figura o professione • Operatori : 3 - ore 15

Documentazione

Public Institutions
websites

Click here to read...



comunicazioneinform@regione-piemonte.it/erasmus-sport-2018-lets-fit-healthy-lifestyle-the-role-of-sport-in-regenerating-deprived-areas/

Home Archivio Chi Siamo Contatti Cookie Policy Privacy Policy [Ricerca](#)

INFORM
direttore responsabile Giffredo Morgia
Regist. Trib. Roma n. 336/2007 del 19-07-2007

INFORMAZIONI DEL GIORNO – NEWS PER GLI ITALIANI ALL'ESTERO

"Erasmus+ Sport 2018 "Let's fit healthy lifestyle! The role of sport in regenerating deprived areas"
LUNEDÌ 7 GENNAIO 2019 IN NOTIZIE INFROM

REGIONE PIEMONTE
Progetto europeo per l'inclusione sociale e le pari opportunità nello sport

TORINO – Diffondere ed incrementare la pratica di attività sportive e fisico-motorie tramite scambi di esperienze con altri partner europei. Questo è il progetto europeo "Erasmus+ Sport - Let's fit healthy life! The role of sport in regenerating deprived areas", il progetto, che prevede l'assegnazione di oltre 235 mila euro di fondi UE, si pone l'obiettivo di incoraggiare e promuovere la partecipazione alla pratica sportiva e in particolare a quella del fitwalking, con la creazione di linee guida comuni. Esso durerà da gennaio 2019 a dicembre 2020 e vedrà la collaborazione di diversi partner nazionali ed internazionali: Zengale Planning Region (Lettonia); Adca Carvalho's Sport, Cultural and Social Association (Portogallo); Croatian Mountaineering Association (Croazia); Palencia Nordic Walking (Spagna); Municipality of Valga (Estonia); Scuola del Cammino Fitwalking (Italia); Regione Piemonte (Italia).

In rappresentanza di quest'ultima, l'assessore regionale allo Sport Giovanni Maria Ferraris ha dichiarato: "Sono consapevole dei benefici che lo sport e il movimento fisico apportano all'individuo insieme a tutta la collettività. Lo sport, infatti, promuove i sani stili di vita intervenendo sulla salute, sulla prevenzione delle malattie e sulla riduzione della sedentarietà, ma contribuisce anche e soprattutto alla crescita umana e morale dei giovani e può risultare un efficace strumento di contrasto al disagio sociale e sostegno alle marginalità. Perciò ho creduto in questo progetto, proponendo la Regione Piemonte come capofila tra i partner della grande famiglia europea".

CLICCA SULLA DATA PER LE NOTIZIE DI QUEL GIORNO
Febbraio 2002
L M M G V S D
1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28
« Gen

CHIAVI DI LETTURA

- ASSOCIAZIONI PATRONATI
- CAMERA E SENATO
- CGIE - COMITES
- CULTURA
- ESTERI
- EVENTI
- FABRERINA
- ISTITUZIONI
- ITALIANI ALL'ESTERO
- MADE IN ITALY
- MIGRAZIONI



The image displays four overlapping screenshots of municipal websites, each featuring a 'Let's FIT' event announcement for July 27, 2019. The event is a free fitwalking demonstration with Maurizio Damilano, a ludico-motor activity along the Giro Lago (7.5 km).

The screenshots are from the following websites:

- Unione Montana Valli Orco e Soana**: Shows the event announcement with a search bar and navigation menu.
- Unione Montana Gran Paradiso**: Shows the event announcement with a search bar and navigation menu.
- Comune di Ceresole Reale**: Shows the event announcement with a search bar and navigation menu.
- Comune di Sparone**: Shows the event announcement with a search bar and navigation menu.

The event details are consistent across all screenshots:

- Event Name:** Let's FIT - CERESOLE REALE GIRO LAGO - 27 Luglio 2019
- Activity:** DIMOSTRAZIONE GRATUITA DI FITWALKING con MAURIZIO DAMILANO
- Description:** Camminata ludico-motoria lungo il Giro Lago (Km 7,5)
- Date:** 27 luglio 2019

The screenshots also show social media sharing options (Facebook, Twitter, LinkedIn, WhatsApp) and a calendar view for the month of September 2019.



PRESS AGENCY

EDIZIONI ANSA > Mediterraneo Europa-Ue NuovaEuropa America Latina Brasil English Mobile

ANSA Piemonte

Galleria Fotografica Video

CRONACA · POLITICA · ECONOMIA · SPORT · SPETTACOLO · ANSA VIAGGIART · CONSIGLIO REGIONALE

ANSA.it · Piemonte · Piemonte aderisce a Erasmus+Sport 2018

Piemonte aderisce a Erasmus+Sport 2018

Ferraris, 235.000 euro fondi Ue per promuovere pratica sport

Redazione ANSA

TORINO

12 dicembre 2018
17:51

NEWS

Suggerisci

Facebook

Twitter

Altri

A+ A A-

Stampa

Scrivi alla redazione



- RIPRODUZIONE RISERVATA

CLICCA PER INGRANDIRE +

Archiviato in

Scuola

Enti locali

Giovanni Maria Ferraris

Croatian Mountaineering Association

Cultural and Social Association

Unione Europea

(ANSA) - TORINO, 12 DIC - Diffondere la pratica di attività sportive e fisico-motorie tramite scambi di esperienze con partner europei è lo scopo del progetto europeo 'Erasmus+ Sport - Let's fit healthy life! the role of sport in regenerating deprived areas', presentato oggi Regione Piemonte. Fornito di un fondo Ue di 235 mila euro, per i prossimi due anni, il progetto mira soprattutto ad incrementare il fitwalking. Vi collaborano partner nazionali ed internazionali tra i quali Zemgale Planning Region (Lettonia), Adcs Carvalhais Sport, Cultural and Social Association (Portogallo), Croatian Mountaineering Association (Croazia), Palencia Nordic Walking (Spagna), Municipality of Valga (Estonia), Scuola del Cammino Fitwalking (Italia), Regione Piemonte (Italia).

"Lo sport porta benefici all'individuo e alla collettività - dice l'assessore allo Sport della Regione Piemonte, Giovanni Maria Ferraris - promuove sani stili di vita intervenendo sulla salute, sulla riduzione della sedentarietà, ma sulla crescita dei giovani".

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

CONDIVIDI



Regione Piemonte

Piemonteinforma

Agenzia quotidiana di informazione sulle attività della Giunta regionale

Home / Piemonteinforma / Notizie

Sport

Un progetto europeo per la promozione del fitwalking

Ascolta

Gianni Gennaro

gianni.gennaro@regione.piemonte.it

10 Gennaio 2019



Diffondere **la pratica delle attività sportive e fisico-motorie legate al fitwalking** tramite scambi di esperienze con partner europei è lo scopo del progetto europeo "Erasmus+ Sport - Let's fit healthy life! the role of sport in regenerating deprived areas".

Al progetto, dotato di un fondo comunitario di 235.000 per i prossimi due anni, collaborano **diversi partner internazionali**, tra i quali Zemgale Planning Region (Lettonia), Adcs Carvalhais Sport, Cultural and Social Association (Portogallo), Croatian Mountaineering Association (Croazia), Palencia Nordic Walking (Spagna), Municipality of Valga (Estonia), Scuola del Cammino Fitwalking (Italia), e **la Regione Piemonte, anche in veste di capofila**.

Tre le fasi previste, con il coinvolgimento dei Comuni di Ceresole Reale e Noasca: nella prima verranno analizzati i bisogni locali nei territori partner, con relativa raccolta e condivisione delle buone pratiche; seguiranno quindi laboratori, azioni partecipative e scambi di esperienze sui metodi di insegnamento della pratica sportiva, per testare e adottare gli strumenti migliori per la promozione di sport e salute; infine, verranno intraprese azioni volte a incoraggiare e promuovere la partecipazione alla pratica del fitwalking con la creazione di linee guida comuni e pubblicazione di un relativo e-book.

L'assessore regionale allo Sport, Giovanni Maria Ferraris, nel corso della presentazione alla quale è intervenuto anche l'olimpionico Maurizio Damilano, si dice **"consapevole dei benefici che lo sport e il movimento fisico apportano all'individuo insieme a tutta la collettività"**. Lo sport, infatti, promuove i sani stili di vita intervenendo sulla salute, sulla prevenzione delle malattie e sulla riduzione della sedentarietà, ma contribuisce anche e soprattutto alla crescita umana e morale dei giovani e può risultare un efficace strumento di contrasto al disagio sociale e sostegno alle marginalità. **Perciò ho creduto in questo progetto, proponendo la Regione Piemonte come capofila tra i partner della grande famiglia europea"**.

PRESS RELEASE

[Click here to read...](#)

Sport

Erasmus+ sport arriva Ceresole. Tre giorni all'insegna dello sport con partner internazionali

 Ascolta 

21/03/2019 - 14:06

Dal 27 al 29 marzo Ceresole Reale sarà casa dello sport, con il grande meeting del progetto europeo Erasmus + Sport "Let's fit healthy lifestyle! The role of sport in regenerating deprived areas". Una tre giorni di incontri con sessioni di allenamento, laboratori di apprendimento ed eventi che coinvolgeranno amanti dello sport, manager sportivi e ricercatori internazionali.

Il progetto, promosso dall'assessorato allo Sport della Regione Piemonte e finanziato con oltre 235 mila euro di fondi UE, si pone l'obiettivo di incoraggiare e promuovere la partecipazione alla pratica sportiva e in particolare a quella del fitwalking, proponendo inoltre la creazione di linee guida comuni in collaborazione con diversi partner nazionali ed internazionali: Zemgale Planning Region (Lettonia), ADCS Carvalhais Sport, Cultural and Social Association (Portogallo), Croatian Mountaineering Association (Croazia), Palencia Nordic Walking (Spagna), Municipality of Valga (Estonia), Scuola del Cammino Fitwalking (Italia).

Un'iniziativa che l'assessore regionale allo Sport Giovanni Maria **Ferraris** ha così commentato: "Abbiamo la consapevolezza che l'attività fisica ben praticata garantisce benefici alla popolazione. Lo sport, infatti, giova alla salute, contribuendo alla prevenzione delle malattie ed alla riduzione della sedentarietà, ma soprattutto è utile strumento di crescita umana della persona, risultando anche un efficace forma di contrasto al disagio sociale. Perciò ho creduto in questo progetto, proponendo la Regione Piemonte come capofila tra i partner internazionali. Un punto di partenza importante per ampliare i confini dell'attività sportiva e dell'amicizia con molte realtà europee".

"Questo progetto – ha dichiarato l'olimpionico e presidente dell'ASD Scuola del Cammino Maurizio **Damilano** – è volto a promuovere lo sport tra i cittadini quale mezzo per vivere al meglio il territorio guardando alla salute e al benessere. E muoversi a piedi in modo sportivo, come propone il fitwalking, è il modo migliore per avviare le persone ad una sostenibile pratica sportiva. Sono quindi certo che questo progetto europeo saprà contribuire all'attenzione verso il territorio, che attraverso gli altri partner varcherà le frontiere italiane esportando un modello vincente di sport".

Il progetto, che coinvolgerà il territorio del Canavese, in particolare i Comuni della Valli Orco e Soana, prevede 3 fasi: dopo l'analisi dei bisogni locali nei 6 territori partner, con relativa raccolta e condivisione delle buone pratiche, si realizzeranno laboratori, azioni partecipative e scambi di esperienze sui metodi di insegnamento della pratica sportiva, con lo scopo di testare e adottare gli strumenti migliori per la promozione di sport e salute.

La fase conclusiva vedrà quindi azioni volte a incoraggiare e promuovere la partecipazione alla pratica del fitwalking, con la creazione di linee guida comuni e pubblicazione di un relativo e-book. In particolare, la Valle Orco, nel mese di novembre 2020, sarà sede del grande evento sportivo che concluderà il progetto.

"Vogliamo dare continuità ad iniziative sportive – ha concluso l'assessore **Ferraris** – che quest'anno vedranno la Valle Orco grande protagonista, oltre che del progetto Erasmus+, anche della 13esima Tappa del Giro d'Italia e della Royal Ultra Sky Marathon, entrambe con base a Ceresole. Si tratta di occasioni di altissimo livello per far conoscere al mondo il nostro Piemonte e le montagne del Parco nazionale del Gran Paradiso".

[Click here to read...](#)

PRESS RELEASE

Regione Piemonte

Piemonteinforma

Agenzia quotidiana di informazione sulle attività della Giunta regionale

🏠 / Piemonteinforma / Notizie

[Click here to read...](#)

Fondi e progetti europei

Let's Fit: gli eventi di chiusura a Ceresole Reale l'11 e 12 settembre

🔊 Ascolta ▶

Redazione

ufficiostampa.giuntaregionale@regione.piemonte.it

PRESS RELEASE

12 Settembre 2021



Il progetto europeo "Let's Fit" ha concluso il suo percorso con una serie di iniziative che si sono svolte a **Ceresole Reale** (Torino).

Si è iniziato nella mattinata di sabato 11 settembre con un seminario in cui sono stati illustrati, alla presenza dei partner europei provenienti da Estonia, Grecia, Lettonia, Portogallo e Spagna, i principali risultati raggiunti di un progetto che ha già coinvolto centinaia di appassionati del "buon cammino".

Progetto europeo
"Let's Fit", appuntamenti
a Ceresole Reale
e Locana



Promuovere uno stile di vita attivo, per il mantenimento ed il miglioramento della salute con la pratica di attività sportiva è l'obiettivo del progetto, di cui la Regione Piemonte è capofila, denominato "Let's fit healthy life! The role of sport in regenerating deprived areas", che vede coinvolti sei Paesi dell'Unione Europea: Italia, Portogallo, Spagna, Lettonia, Estonia, Grecia. L'esercizio fisico di riferimento per ottenere questo obiettivo è il cammino, ed in particolare il Fitwalking. Cofinanziata dal programma Erasmus + 2014-2020 Azione Sport, il progetto include sette partner europei: oltre alla Regione Piemonte, con funzioni di coordinamento, l'Asd Scuola del Cammino Fitwalking Italia e, sul versante europeo: Zemgale Planning Region (Lettonia), Carvalhais Sport, Cultural and Social Association (Portogallo), Club Deportivo Nordic Walking Castilla y Leon (Spagna), the Municipality of Valga (Estonia) e Gas Ilisos (Grecia).

Nell'ambito del progetto, sono in programma tre dimostrazioni gratuite di Fitwalking: sabato 28 settembre e domenica 13 ottobre a Ceresole Reale, con ritrovo alle ore 15 davanti all'ufficio turistico e sabato 5 ottobre a Locana, con ritrovo alle ore 15 in piazza Gran Paradiso. Si tratta di attività gratuite (in caso di maltempo si svolgerà una dimostrazione teorica), con la partecipazione del Comune di Ceresole Reale e di Comune e Pro Loco di Locana. Per informazioni: info@scuolacamminosaluzzo.it oppure letsfit20@gmail.com

newsletter n.29/2019



PiemonteNewsletter

newsletter n.28/2021



Il progetto "Let's Fit"
per promuovere
stili di vita sani



Il progetto "Let's Fit" promuove stili di vita sani intervenendo sulla salute, sulla prevenzione delle malattie e sulla riduzione della sedentarietà, riconoscendo lo sport anche come mezzo per l'inclusione sociale e la valorizzazione delle aree marginali ed incentivando scambi di esperienze con partner europei. Tramite incontri e seminari a scuola su scala regionale, l'iniziativa punta a far comprendere l'importanza di fare attività fisica e Fitwalking per mantenersi in forma e prevenire future malattie derivanti dalla vita sedentaria o dalle cattive abitudini di vita, soprattutto alle giovani generazioni, ma anche agli adulti e agli anziani. Le attività di sensibilizzazione sono principalmente organizzate a livello scolastico in aree rurali e decentrate, ma il progetto, avviato nel 2019 grazie ad un finanziamento europeo di oltre 230 mila euro, prevede anche il coinvolgimento di centri e associazioni per le persone anziane e del Servizio sanitario pubblico regionale del territorio. In ogni Paese partner sono state organizzate diverse attività di promozione sportiva collegate al Fitwalking e al cammino in generale, che hanno visto la partecipazione di centinaia di appassionati camminatori, giovani, ragazzi e anziani e in generale persone interessate a conoscere meglio la pratica del Fitwalking, coniugando salute e valorizzazione di territori incontaminati. Il progetto si focalizza in particolare sulle aree marginali e svantaggiate: diversi studi hanno esplorato infatti in Unione Europea Ue il ruolo che lo sport ha svolto nella rigenerazione sociale di aree svantaggiate, contribuendo alla salute fisica e mentale, al miglioramento delle prestazioni educative, all'occupazione, allo sviluppo della comunità, ai miglioramenti ambientali. In Piemonte le attività si sono svolte grazie all'organizzazione della Scuola del Cammino, con la collaborazione l'Asi To 4, dei Comuni della Valle Orco, della Val Chiusella e dell'Alto Canavese. (lp)

PiemonteNewsletter

newsletter n.30/2020



Le camminate di Fitwalking svoltesi con notevole partecipazione nel 2019 a Rueglio e, a destra, a Locana. A destra, il flyer con il calendario di agosto e settembre 2020

La Regione Piemonte capofila, con la Scuola del Cammino degli ex marciatori Giorgio e Maurizio Damilano

“Let's Fit”, un progetto europeo per promuovere le camminate

Promuovere uno stile di vita attivo, per il mantenimento ed il miglioramento della salute con la pratica dell'attività sportiva è l'obiettivo del progetto, di cui la Regione Piemonte è capofila, denominato "Let's fit healthy life! The role of sport in regenerating deprived areas", che vede coinvolti sei Paesi dell'Unione Europea: Italia, Portogallo, Spagna, Lettonia, Estonia, Grecia.

L'esercizio fisico di riferimento per ottenere questo obiettivo è il cammino, ed in particolare il Fitwalking. Cofinanziato dal programma "Erasmus + 2014-2020 Azione Sport", il progetto include sette partner europei.

Per l'Italia la Regione Piemonte, che ha funzioni di coordinamento, e l'Asd Scuola del Cammino Fitwalking Italia, fondata nel 2001 a Saluzzo dai fratelli Maurizio Damilano (a destra nella foto), ex marciatore italiano, campione olimpico a Mosca 1980 e due volte campione mondiale della 20 km, e Giorgio Damilano, anch'egli ottimo marciatore (11° ai giochi olimpici di Mosca).

Sul versante europeo, questi gli altri enti partner del progetto "Let's Fit": Zengale Planning Region (Lettonia), Carvalhais Sport, Cultural and Social Association (Portogallo), Club Deportivo Nordic Walking Castilla y Leon (Spagna), the Municipality of Valga (Estonia) e Gas Ilisos (Grecia).

«Sono particolarmente soddisfatto - spiega Maurizio Damilano, presidente dell'Asd Scuola del Cammino Fitwalking Italia - dello sviluppo di questo progetto, che ha come scenario dei cammini la Valle Orco. La Regione Piemonte, nonostante le problematiche di quest'anno difficile, ha contribuito a favorire con le dovute attenzioni la ripresa dell'attività. Abbiamo così potuto effettuare gli incontri tenuti da nostri istruttori ed esperti, e tutti attendiamo con entusiasmo l'evento conclusivo che si terrà ad inizio di novembre e vedrà la presenza di una due giorni di iniziative, con la partecipazione dei



La dimostrazione di Fitwalking svoltasi domenica 6 settembre a Ceresole

partner europei. I prossimi appuntamenti, nel rispetto delle normative sul Covid-19, saranno sabato 19 settembre a Cuornè, alle ore 10, con ritrovo davanti al Comune ed a Pont Canavese alle ore 15, con ritrovo di fronte all'ufficio turistico, e domenica 20 settembre a Locana, alle ore 10, davanti all'ufficio turistico. Per maggiori dettagli, si può scrivere una mail a: info@scuolacamminosaluzzo.it oppure letsfit20@gmail.com

Quest'estate si sono svolte con successo altre camminate a Locana, Ceresole Reale e Noasca. Il progetto "Let's Fit" promuove i sani stili di vita intervenendo sulla salute, sulla prevenzione delle malattie e sulla riduzione della sedentarietà. «Lo sport - affermano i promotori - contribuisce anche e soprattutto alla crescita umana e morale dei giovani e può risultare un efficace strumento di contrasto al disagio sociale e sostegno alle marginalità». Il progetto, tramite incontri e seminari a scuola su scala regionale, si propone di far comprendere, soprattutto alle giovani generazioni, ma anche agli adulti e agli anziani, l'importanza di fare attività fisica e soprattutto fitwalking per mantenersi in forma e prevenire future malattie derivanti dalla vita sedentaria o dalle cattive abitudini di vita. Le attività di sensibilizzazione sono principalmente organizzate a livello scolastico in aree rurali e decentrate, con un coinvolgimento attivo di giovani e ragazzi. Il progetto si rivolge anche alle persone anziane. L'importanza di vivere l'età avanzata praticando attività fisica, sentendosi parte attiva della società e riducendo la possibilità di malattie croniche, si ripercuote anche positivamente sulla riduzione dei costi sanitari. Il progetto, avviato nel 2019 con un finanziamento europeo di oltre 230 mila euro, prevede anche il coinvolgimento di centri e associazioni per le persone anziane e del Servizio sanitario pubblico regionale, in ogni territorio. Presentato nel marzo 2019 a Ceresole Reale



La presentazione del progetto a Ceresole, nel marzo 2019

alla presenza di tutti i partner italiani e stranieri, il progetto si articola in tre fasi. Si è partiti con l'analisi dei bisogni a livello locale in tema di

pratiche sportive e attività fisica, avviata contemporaneamente nei sei Paesi partner, attraverso questionari sottoposti a diversi target, giovani, adulti e anziani, con raccolta dei dati e stesura di un report condiviso contenente dati interessanti sulla pratica sportiva nelle aree coinvolte, e sulle migliori pratiche da applicare e promuovere. La seconda fase riguarda l'attivazione da parte di tutti i partner di azioni di partecipazione attiva (eventi sportivi di fitwalking, camminate collettive, laboratori nelle scuole, dimostrazioni, scambi di esperienze sui metodi di insegnamento della pratica sportiva) nei territori coinvolti dal progetto, con lo scopo di testare e adottare gli strumenti migliori per la promozione di sport e salute.

Dall'estate del 2019 sino a gennaio 2020 in ogni Paese partner si sono svolte diverse attività di promozione sportiva collegate al fitwalking e al cammino in generale che hanno visto la partecipazione di centinaia di appassionati camminatori, giovani, ragazzi e anziani e in generale a chi voglia conoscere meglio la pratica del fitwalking, coniugando salute e valorizzazione di aree marginali e territori incontaminati. In Piemonte le attività si sono dunque svolte grazie all'organizzazione della Scuola del Cammino, alcuni in collaborazione con l'Asl To 4, con i Comuni della Valle Orco, della Val Chiusella, dell'Alto Canavese. Il confinamento imposto da marzo a giugno 2020 a causa della pandemia dovuta al Covid-19 non ha permesso lo svolgimento di alcune attività in programma che però, dal mese di luglio, sono riprese con un ricco calendario e nel pieno rispetto delle regole di contrasto al virus. Il progetto si concluderà dunque con un evento sportivo non competitivo di Fitwalking in Valle Orco, alla presenza di tutti i partner di progetto, residenti, sportivi, camminatori, e la presentazione di un e-book contenente le linee guida comuni a tutti i partner per la pratica del Fitwalking.

Renato Dutto

PiemonteNewsletter

newsletter n.27/2021

A Ceresole Reale l'evento finale
del progetto "Let's fit"



Il progetto "Let's Fit"
per promuovere
stili di vita sani



Il progetto "Let's Fit" promuove stili di vita sani intervenendo sulla salute, sulla prevenzione delle malattie e sulla riduzione della sedentarietà, riconoscendo lo sport anche come mezzo per l'inclusione sociale e la valorizzazione delle aree marginali ed incentivando scambi di esperienze con partner europei. Tramite incontri e seminari a scuola su scala regionale, l'iniziativa punta a far comprendere l'importanza di fare attività fisica e Fitwalking per mantenersi in forma e prevenire future malattie derivanti dalla vita sedentaria o dalle cattive abitudini di vita, soprattutto alle giovani generazioni, ma anche agli adulti e agli anziani. Le attività di sensibilizzazione sono principalmente organizzate a livello scolastico in aree rurali e decentrate, ma il progetto, avviato nel 2019 grazie ad un finanziamento europeo di oltre 230 mila euro, prevede anche il coinvolgimento di centri e associazioni per le persone anziane e del Servizio sanitario pubblico regionale del territorio. In ogni Paese partner sono state organizzate diverse attività di promozione sportiva collegate al Fitwalking e al cammino in generale, che hanno visto la partecipazione di centinaia di appassionati camminatori, giovani, ragazzi e anziani e in generale persone interessate a conoscere meglio la pratica del Fitwalking, coniugando salute e valorizzazione di territori incontaminati. Il progetto si focalizza in particolare sulle aree marginali e svantaggiate: diversi studi hanno esplorato infatti in Unione Europea Ue il ruolo che lo sport ha svolto nella rigenerazione sociale di aree svantaggiate, contribuendo alla salute fisica e mentale, al miglioramento delle prestazioni educative, all'occupazione, allo sviluppo della comunità, ai miglioramenti ambientali. In Piemonte le attività si sono svolte grazie all'organizzazione della Scuola del Cammino, con la collaborazione l'Asl To 4, dei Comuni della Valle Orco, della Val Chiusella e dell'Alto Canavese. (j.p)

Il suggestivo scenario di Ceresole Reale, capitale del versante piemontese del Parco Nazionale del Gran Paradiso, farà da cornice all'appuntamento finale del progetto europeo "Let's fit healthy life! The role of sport in regenerating deprived areas". Una due giorni di festa, in programma sabato 11 e domenica 12 settembre, all'ombra delle Tre Levanne e lungo le sponde del lago artificiale, all'insegna del binomio vincente sport e salute. Promuovere uno stile di vita attivo, per il mantenimento ed il miglioramento della salute con la pratica dell'attività sportiva, è infatti l'obiettivo del progetto - di cui la Regione Piemonte è capofila - che vede coinvolti sei Paesi dell'Unione Europea: Italia, Portogallo, Spagna, Lettonia, Estonia, Grecia. Al centro dell'iniziativa un esercizio fisico fondamentale, la camminata, attraverso la pratica dell'attività del Fitwalking. "Let's fit healthy life! The role of sport in regenerating deprived areas" è un progetto co-finanziato dal "Programma Erasmus+Sport 2014 2020", che punta sul ruolo dello sport per l'inclusione sociale, la promozione di un corretto stile di vita e la valorizzazione delle aree marginali. Il coordinamento per l'Italia è affidato alla Regione Piemonte, in collaborazione con l'Asd Scuola del Cammino Fitwalking Italia, fondata nel 2001 a Saluzzo da due celebri atleti olimpionici piemontesi, Maurizio Damilano, campione olimpico nella marcia a Mosca 1980 e due volte campione mondiale della 20 km, e il fratello Giorgio Damilano, anch'egli ottimo marciatore (si classificò 11° ai giochi olimpici di Mosca). A livello europeo i partner coinvolti sono: Zemgale Planning Region (Lettonia), Carvalhais Sport, Cultural and Social Association (Portogallo), Club Deportivo Nordic Walking Castilla y Leon (Spagna), the Municipality of Valga (Estonia) e Gas Ilisos (Grecia). Anche quest'anno "Let's Fit" ha proposto numerosi eventi, organizzati nel territorio dell'Alto canavese e in particolare in Valle Orco, in collaborazione con l'Asl To4. Le lezioni gratuite di Fitwalking sono state premiate sempre da un grande entusiasmo e da un'ottima partecipazione di pubblico. Sette i Comuni sede delle dimostrazioni pratiche, che si sono svolte tra la fine di giugno e la fine di agosto: Cuorgné, Pont Canavese, Alpette, Locana, Noasca, Sparone e Ceresole Reale. L'evento finale in programma nella "Perla Alpina" delle Alpi Graie si articolerà in due intense giornate. Il primo appuntamento è fissato per la mattinata di sabato 11 settembre, a partire dalle ore 9,30, presso il Grand Hotel di Ceresole Reale, in borgata Le Prese 10, che ospiterà la conferenza finale del progetto, con la partecipazione della Regione Piemonte e dei partner europei. Nel corso del seminario verranno illustrati i principali risultati raggiunti dall'iniziativa, che ha coinvolto centinaia di appassionati del "buon cammino", contribuendo anche alla promozione turistica e all'animazione del territorio. Seguirà, nel pomeriggio, con ritrovo alle ore 15 davanti all'ufficio turistico (inizio dell'attività alle ore 15.30) una dimostrazione gratuita di Fitwalking con Giorgio e Maurizio Damilano, rivolta a tutti gli amanti dello sport e a coloro che condividono la pratica sportiva anche come strumento di attenzione alla salute. Domenica 12 settembre, con ritrovo alle ore 9.30 a bordo lago e partenza alle ore 10, si svolgerà infine una camminata gratuita sul "Giro Lago": un percorso di 7,4 km, circondati dalle bellezze naturalistiche del Parco Nazionale del Gran Paradiso. Ai primi 150 iscritti verrà fornito un pacco gara contenente gadget e prodotti alimentari. Gli eventi si svolgeranno nel rispetto della normativa anti Covid-19. Per maggiori informazioni: info@scuolacamminosaluzzo.it e <https://www.regione.piemonte.it/web/temi/fondi-progetti-europei/programmi-progetti-europei/lets-fit-appuntamento-ceresole-reale-to-11-12-settembre>.

Lara Prato

Vi Segnaliamo

Vi Segnaliamo



A Ceresole Reale l'evento finale
del progetto "Let's fit"

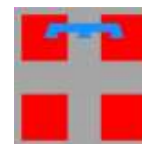
Il progetto "Let's Fit"
per promuovere stili di vita sani



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Let's **FIT** for a healthy life



REGIONE PIEMONTE



#Hashtag

#piemontedavivere #letsfit #ErasmusPlus #fitwalking #sport #beActive



Palencia Nordic Walking

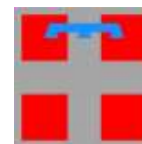




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Let's
FIT for a
healthy
life



REGIONE
PIEMONTE



Piemonte - Piemonteitalia.eu

È da oggi si parte con la tre giorni del primo meeting internazionale del progetto Erasmus+ "Let's fit healthy life! The role of sport in regeneration deprived areas" Ceresole Reale 27 - 29 marzo 2019

Ceresole Reale welcomes the partners of the first transnational meeting of the project "Let's fit healthy life! The role of sport in regenerati... Altro...



12

Commenti: 3 · Condivisioni: 2

Pedro Jovem

28 mar 2019 · Ceresole Reale ·

Second day of meeting the project "Let's fit healthy life! The role of sport in regeneration deprived areas" to sign the partnership agreement #letsfit #erasmus+ #piemontedavivere Regione Piemonte



Tu, Paulo Jorge Araújo e altre 50 persone

SOCIAL MEDIA

Palencia Nordic Walking

14 Dic 2019 ·

Y hoy es el día de juntarnos para disfrutar de una excelente mañana practicando deporte... Altro...

E oggi è il giorno di riunirci per goderci una splendida mattinata praticando sport.

INFORMIAMOCI PER UNA VITA SANA

Valuta questa traduzione



Paulo Jorge Araújo e altre 20 persone

Condivisioni: 3

Palencia Nordic Walking

5 Nov 2019 ·

Es para nosotros un auténtico placer anunciaros la puesta de largo y presentación oficial de un nuevo modo de hacer ejercicio, de andar, de hacer ... Altro...

Visualizza traduzione

Let's FIT
DEMONSTRACIÓN GRATUITA DE FITWALKING
Presentación teórica
Caminata Popular
13 noviembre 2019
16:00 Parque Ribera Sur
PALENCIA
Actividad gratuita
Agua, fruta y regalo para los asistentes

14

Condivisioni: 13

Pedro Jovem

17 set 2019 ·

Second day - 'Let's fit healthy life!'

GREAT TEAM 🙌👍👏
ERASMUS+ SPORT... #inclusion #cavalhaisnaeuropa #letsfit #erasmusplus #erasmus sport #pride



Vedi altri post di Pedro Jovem

85

Commenti: 5 · Condivisioni: 1

Palencia Nordic Walking

13 Nov 2019 ·

Ya estamos en marcha con la sesión de presentación de Fitwalking en el Parque Ribera Sur, dentro del proyecto Erasmus+ Sport

Visualizza traduzione



24

Commenti: 1 · Condivisioni: 7



Palencia Nordic
Walking

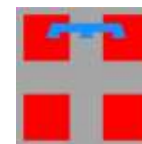




Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Let's **FIT** for a healthy life



REGIONE PIEMONTE



Pedro Jovem ottimista con Paulo Jorge Araújo e altri 5.

19 giu 2020 · 🌐

On the 28th May 2020, the "Let's fit for a healthy life" participants gathered on an online meeting to update each other about the COVID-19 pandemic situation, its effects in the countries and to reorganise the project. In the meeting, all the partners agreed that the project will be concluded until the scheduled date which was set for 31st December 2020,... Altro...



Vedi altri post di Pedro Jovem

Tu, Paulo Jorge Araújo e altre 28 persone



16

16. SEPT KELL 08:00 UTC+03 – 22. SEPT KELL 20:00 UTC+03

Valga liigub 2020!

Valga, Eesti

Teave Arutelu

Üksikasjad

51 people responded

Statistika

Vimased 7 päeva 8. Dets. - 15. Dets.

despedir 2019.

Gracias a las personas que han querido suma... Altro

Visualizza traduzione



Paulo Jorge Araújo e altre 19 persone

Condivisioni: 3



Paulo Jorge Araújo 17 ott 2021 · 🌐

#LetsFit #EUSport #ErasmusPlus #RegionePiemonte #CarvalhaisnaEuropa #BeA



Let's Fit - workshop evento finale

96

Commenti: 7 · Condividi

Mi piace Commenta Condividi



Valga vald 9 set 2020 · 🌐

Täpselt nädala pärast alustame "Valga liigub 2020!" üritustesarjaga! 🏃🏃🏃🏃 Aga sammud saab juba sel nädalal soojaks ajada, sest 📌

📅 11. septembril toimub 23.Valga - Valka Rahvajooks ja kepikõnd 🏃🏃 Pedeli terviserajal! 4,5 kilomeetrine rada on jõukohane igaühele!... Altro...



3



Palencia Nordic Walking

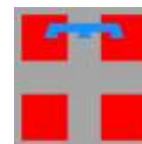




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Let's
FIT for a
healthy
life



REGIONE
PIEMONTE

Regione Piemonte - PiemonteItalia.eu
Pubblicato da Ivana Accalai · 11 settembre 2021 ·

È in corso nella bellissima location di Ceresole Reale il convegno conclusivo del progetto europeo Let's FIT - Evento finale e nel pomeriggio dimostrazione di Fitwalking gratuita. Vi aspettiamo!!!
Regione Piemonte Ufficio Turistico Ceresole Reale #LetsFit #piemontedavivere #ErasmusPlus

948 Persone raggiunte 27 Interazioni Metti in evidenza il post

Regione Piemonte - PiemonteItalia.eu
Pubblicato da Ivana Accalai · 16 settembre 2020 ·

Il 19 settembre siete tutti invitati a Cuornè (TO) dove si terrà la Camminata Gratuita aperta a tutti nell'ambito del progetto LET'S FIT HEALTHLY LIFE! programma Erasmus+
Si consiglia un abbigliamento comodo e tanta voglia di fare attività all'area aperta!
#piemontedavivere #sport #erasmus+ #letsfit Turismo Torino e Provincia

Let's FIT

CAMMINATA GRATUITA APERTA A TUTTI

in particolare alle famiglie con bambini 0-6 anni

CUORNÈ (TO)

Sabato 19 SETTEMBRE

ORE 9,30 ritrovo presso il cortile del Comune
ORE 10,00 partenza
A SEGUIRE animazione per bambini al Ponte Vecchio

Si raccomanda un abbigliamento comodo, la disponibilità della mascherina per l'uso al bisogno.

SI RICORDA DI
• Assicurarsi personalmente dell'assenza di febbre o altre forme influenzali. Nella specifico la temperatura corporea dovrà risultare inferiore ai 37,5°
• Indossare la mascherina.
Prima dell'inizio dell'attività verranno fornite le indicazioni da seguire per il mantenimento del distanziamento fisico.

ATTIVITÀ GRATUITA

16.005 Persone raggiunte 135 Interazioni Punteggio di distribuzione Metti in evidenza il post

4 Condivisibili

Vatch Home In diretta Programmi Esplore Video salvati La tua lista dei video

Regione Piemonte · 25 Ottobre 2021 ·

La prima puntata di "Finestra sul Piemonte", il magazine trasmesso nella sfera settimanale dalle tv locali piemontesi e realizzato in collaborazione con la Regione.

36 · Commenti: 2 · Visualizzazioni: 1674

Regione Piemonte - PiemonteItalia.eu
Pubblicato da Ivana Accalai · 12 settembre 2021 ·

Tutto pronto per la camminata gratuita "Giro Lago" a Ceresole Reale nell'ambito dell'evento Let's FIT - Evento finale progetto europeo finanziato dal programma Erasmusplus. Si parte alle 10.00...quindi pronti partenza... Viall!
#LetsFit #ErasmusPlus #piemontedavivere #sport #benessere Regione Piemonte Turismo Torino e Provincia Lago di Ceresole Reale Ceresole Reale Turismo

654 Persone raggiunte 24 Interazioni Metti in evidenza il post

Vatch Home In diretta Programmi Esplore Video salvati La tua lista dei video

Regione Piemonte · 12 settembre 2021 ·

A Ceresole Reale l'evento conclusivo di "Let's FIT". Si tratta del progetto europeo che ha avuto come capofila la Regione Piemonte e che ha messo di centro il ruolo delle Pagine per l'Inclusione Sociale, la promozione di un concetto di vita unitamente alla collaborazione di aree marginali dei territori abitati, che in Piemonte sono stati il Parco Regionale Gran Paradiso, la Provincia di Ivrea e la Valle Susa.

quello di promuovere l'esercizio fisico

A Ceresole Reale l'evento conclusivo di "Let's FIT". Si tratta di quello di promuovere l'esercizio fisico

27 · Commenti: 1 · Visualizzazioni: 1875



Palencia Nordic
Walking

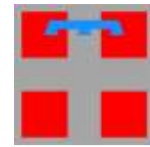




Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Let's **FIT** for a healthy life



REGIONE PIEMONTE

GADGET AND PROMOTIONAL MATERIAL



Palencia Nordic Walking

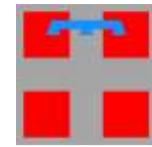




Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Let's **FIT** for a healthy life



REGIONE PIEMONTE

EXIBITION



ZEMGALE PLANNING REGION



Palencia Nordic Walking

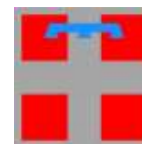




Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Let's **FIT** for a healthy life



REGIONE PIEMONTE



ZEMGALE PLANNING REGION



Palencia Nordic Walking



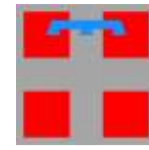
ASD Scuola del Cammino Fitwalking Italia



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Let's **FIT** for a healthy life



REGIONE PIEMONTE



ZEMGALE PLANNING REGION



Palencia Nordic Walking

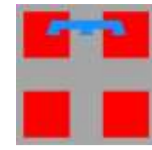




Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Let's **FIT** for a healthy life

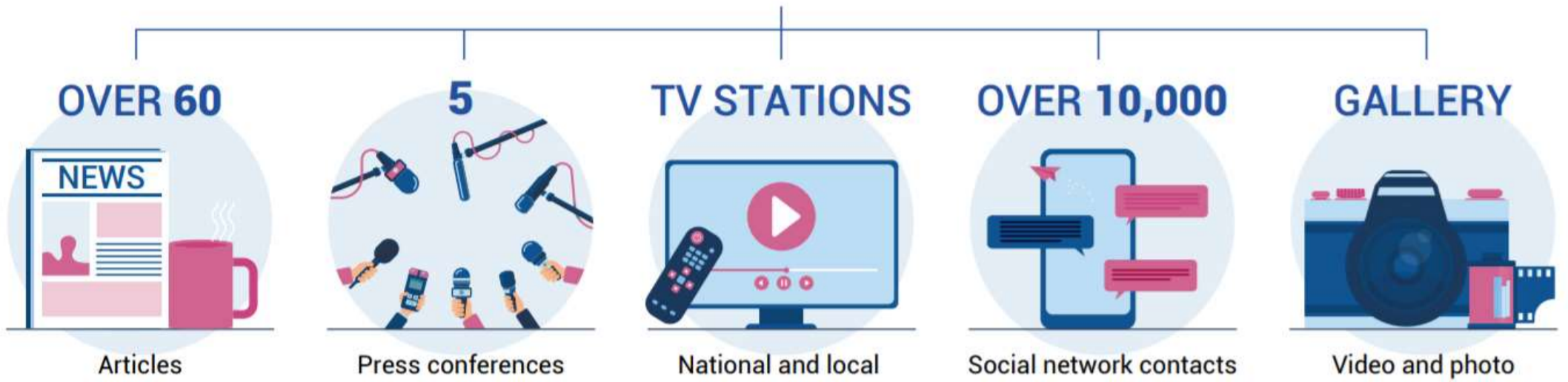


REGIONE PIEMONTE

LET'S FIT HEALTHY LIFE!

THE ROLE OF SPORT IN REGENERATING DEPRIVED AREAS

COMMUNICATION



Palencia Nordic Walking

