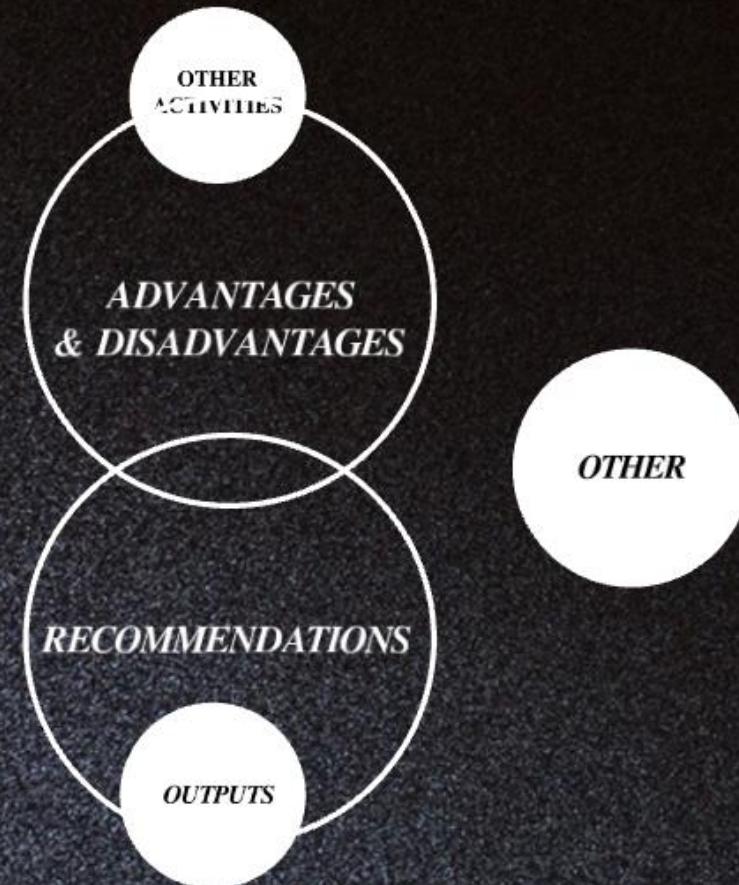


The Final Polish Presentation of



IDEMASAP 50+





50+



TECHNICAL UNIVERSITY IN ZVOLEN
UNIVERSITY
OF THE THIRD AGE



Mendel
University
in Brno



Fundación
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Prezi



50+

Organisation:

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lubsku

ul. Kolejowa 9, 68-300 Lubsko

Project manager:

Renata Jasińska, jasinska-renata@o2.pl, +48 695 416 509

Other staff:

Assistant of project manager: Joanna Woźniak, joanna.m.wozniak@wp.pl, +48 577 392 166

UTA manager: Zofia Głogowska, zofiaglogowska48@wp.pl, +48 534 797 859

Cameraman: Grzegorz Rybiński, grybinski@o2.pl, +48 661 072 090

Lectors:

Art/ Hand-Made Classes– Monika Kołodziej, Halina Skindzier, Zbigniew Orzepowski

Sport Classes - Mirosław Sawicki, Agnieszka Lech, Lidia Siwińska

Main volunteers (max. 6):

Lucyna Leszczuk, Halina Stefaniak, Idalia Łyczkowska





Sport Activities



- 1 - BOCCIA

Short description: Boccia is a very safe type of sport. Thanks to the advantages of this game, it found its way to the Paralympic sport. It is then addressed to people with the most severe motor dysfunctions. Why? Firstly, because the game equipment, i.e. the balls, are quite light - they weigh about 280 grams and most importantly, they are flexible, easy to grip and do not roll as easily as metal or plastic balls for non-disabled people. Finally, there are solutions in the rules of the game that adapt the game for people with four-legged shocks: the ball may be thrown onto the pitch by throwing, kicking or throwing with the aid of assistive equipment.

- 2 - BOWLING

Short description: Bowling is a type of game with balls that knock down elements (pins). There are two types of this game: classic bowling and bowling. Contrary to the misleading nomenclature, it is the latter that is very popular all over the world. Bowling is primarily a great form of entertainment in a friendly circle - a combination of movement and fun. Bowling in the traditional sense (classic bowling) consists of nine elements to smash and a ball without holes. In turn, in bowling you hit ten pins with a ball with three holes for fingers, where the pins are arranged in a triangle. The game is played over ten rounds, with each round with up to two kicks from each player. The number of points scored is indicated by the number of pins knocked, unless a strike or a spare occurs.

- 3 - TOURISM

Short description: There are many definitions of active tourism in the scientific literature. The combination of cognitive values with sports activity is the shortest and easiest way to define the term "active tourism". It is a sport, the main aim of which is to give pleasure from dynamically spent free time. Other definitions present active tourism not only as an active recreation, but primarily as the development of the body and mind and work on improving one's personality through sport and exploring the surrounding world.

The concept of active tourism includes individual tourism and tourism in small groups of several or a dozen or so people. Active tourism can be practiced not only in the countryside, but also in the city.

PARTICIPANTS OF 1,2 AND 3:

Jan Rotkis, Bożena Manik, Barbara Kuźma, Maria Majorczyk, Zofia Głogowska, Dorota Marusiak, Edward Marusiak, Helena Komornicka, Sabina Ciężkowska, Teresa Wysoczańska, Alicja Janaszkiwicz, Sabina Huryn (12)





Tygodniowy rozkład zajęć dla Studentów UTW w Lubsku - rok 2020

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek
10.30 - 12.30 - zajęcia artystyczne (H.Skindzier)	11.00 - 12.00 - j.angielski /bezpieczeństwo prawne (A.Lech)	11.00 - 12.00 - rękodzieło (M.Mnich)	09.00 - 10.00 - samoobrona(M.Sawicki)
12.30 - 13.30 - bezpieczeństwo cyfrowe (J.Woźniak)	12.00 - 13.00 - j.niemiecki (I.Siebers)	14.00 - 15.00 - boccia	10.00 - 12.00 - zajęcia sportowe
	14.00 - 15.00 - bezpieczeństwo cyfrowe (G.Rybiński)	15.00 - 16.00 - kręgle	
	14.00 - 15.00 - boccia		
	15.00 - 16.00 - kręgle		



OFERTA SPORTOWA

- ★ BOWLING (KRĘGLE)
- ★ BOCCIA
- ★ ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE
- ★ NORDIC WALKING
- ★ PILATES

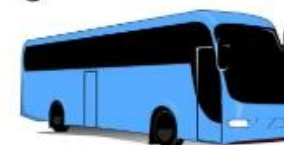


OFERTA TURYSTYCZNA

- ★ WYCIECZKI KRAJOZNAWCZE
- ★ WYJAZDY

MIĘDZYKRAJOWE DO:

- PORTUGALII
- HISZPANII
- SŁOWACJI
- RUMUNII
- ŁOTWY
- CZECH



PLAN ZAJĘĆ UTW

* WAŻNY OD 08 LUTEGO 2021. PROSZĘ SYSTEMATYCZNIE SPRAWDZAĆ AKTUALIZACJE

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
10.00 - 10.45 - j.angielski	10.00 - 10.45 - j.niemiecki	10.00 - 12.00 - przedmowa		



OGŁOSZENIE

Drodzy Studenci,

z przyjemnością informujemy o wznowieniu zajęć prowadzonych przez nasz uniwersytet od dnia 04 maja 2021 roku.

Do zobaczenia już wkrótce!



PLAN ZAJĘĆ UTW

* WAŻNY OD 31 MARCA 2021. PROSZĘ SYSTEMATYCZNIE SPRAWDZAĆ AKTUALIZACJE

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
10.00 - 10.45 - j.angielski	10.00 - 10.45 - j.niemiecki	10.00 - 10.45 - j.niemiecki	10.00 - 12.00 - przedmowa	
11.00 - 11.45 - zajęcia sportowe				



Prezi



Art Activities



- 4 -

ART (HANDICRAFTS, PAINTING)

Short description: Such activities offer a wide range of benefits, including the following: helping individuals relax; providing a sense of control; reducing depression and anxiety; assisting in socialization; encouraging playfulness and a sense of humor; improving cognition; offering sensory stimulation; fostering a stronger sense of identity; increasing self-esteem; nurturing spirituality; reducing boredom. Additionally, expressive art exercises constitute innovative interventions to promote self-expression and improve communication with others.

- 5 -

CALLIGRAPHY

Short description: The first thing is that [by calligraphing] we strive for beauty, the second - therapeutic properties, relaxation. After a moment of writing, we feel regenerated and calm down. Another advantage of writing is that it improves concentration. Handwriting moves the same area of the brain that is used when playing a musical instrument. No such brain work is noted when typing on a computer keyboard, but only when we manually type with some tool. It makes us remember information better, we absorb it better, but we are also more creative.

PARTICIPANTS OF 4 AND 5:

Michalina Mnich, Jolanta Mickiewicz, Bożena Róg, Maria Wasilewska, Elżbieta Ponulak, Wojciech Róg, Janina Wójtowicz, Janina Kałużna, Barbara Bartnicka, Józefa Prętka, Irena Dąbkowska, Zofia Gotlib, (12)





Other Activities



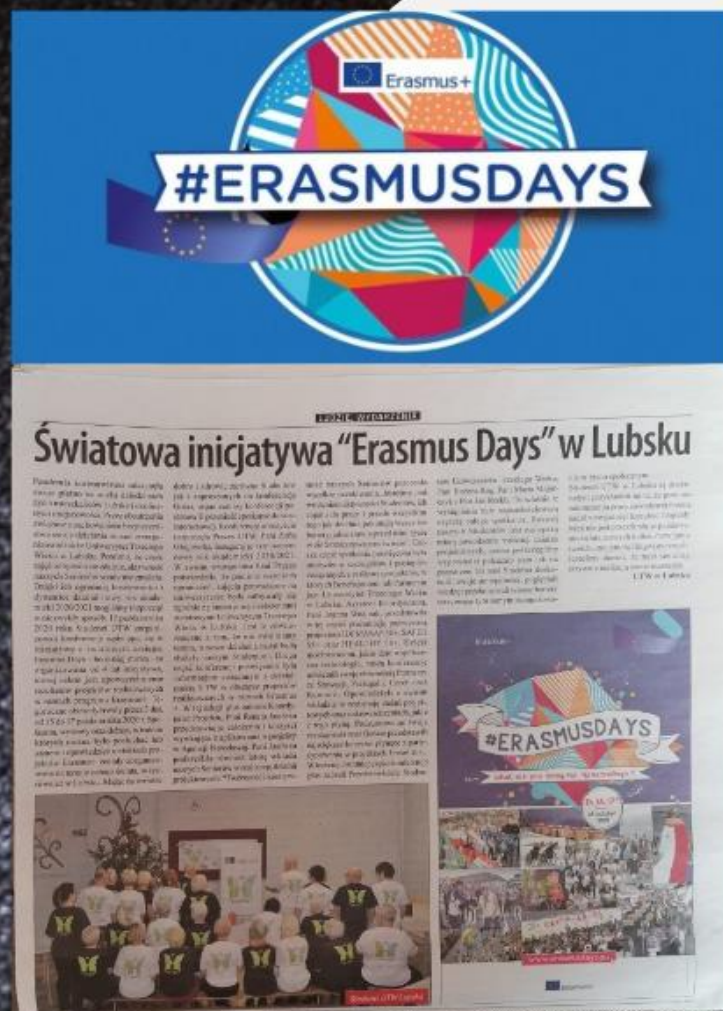
- 1) Articles in the newspapers,
- 2) Meetings “round table” - brainstorm regarding project promotion and implementation
- 3) Erasmus Days - conference
- 4) Exhibitions of art outputs on Kolejowa 9 Street, Lubsko.
- 5) Senioriada 2019 and Senioriada 2021 - international sport competitions



*Erasmus
Days*

Exhibitions

Senioriada



Erasmus Days

Three days of celebration of the Erasmus+ Programme in Europe and beyond during the #ErasmusDays.

A unique opportunity to organize an event, share your Erasmus experience or spread the word about your project.



Exhibitions of our students' works

Thanks to the opportunity to develop artistic skills, many of our students discovered their true talents. We are proud that we could admire their works at various exhibitions.



Senioriada 2019 & 2021

Senioriada is an international sports competition organized by UTA in Lubsko. The Senioriada 2020, unfortunately, couldn't be held due to restrictions caused by the Covid-19 pandemic.

Recommendation



What are my recommendations for elderly – all activities?(view of management) – min.5

- 1) Classes should be conducted by people with passion, those who can interest seniors
- 2) Classes should be conducted regularly and systematically in order to develop habits in seniors
- 3) Trainers should appreciate the efforts of seniors)
- 4) During the classes, seniors should be involved in social actions and events (counteracting social exclusion)
- 5) During the implementation of the project, it is worth establishing cooperation between seniors and young people (intergenerational cooperation - exchange of knowledge and experiences)





Advantage and disadvantages (all activities)⁵⁰⁺

What are the advantages and disadvantages of all project activities for the elderly? (min. 5)

Advantages:

- 1) Classes adapted to the age and interests of the students,
- 2) The use of unconventional teaching methods,
- 3) The use of ICT in distance learning
- 4) Participation of seniors in international meetings
- 5) A large variety of classes offered to students



Disadvantages:

- 1) Difficulty communicating with seniors from different countries
- 2) Break in project continuity due to lockdown
- 3) No possibility of alternating participation in different groups
- 4) -
- 5) -





Project outputs

Articles

Media (link to article, photo...) – min. 3

1. <https://www.tuzvo.sk/sites/default/files/files/Magazyn%20Lubski%2003-2021.jpeg.jpg>
2. <https://www.tuzvo.sk/sites/default/files/files/1.png>
3. <https://www.tuzvo.sk/sites/default/files/files/Magazyn%20Lubski%203-2019.jpeg>
4. [https://www.tuzvo.sk/sites/default/files/files/Ludzie%20Wydarzenia%2010-2018\(1\).jpeg](https://www.tuzvo.sk/sites/default/files/files/Ludzie%20Wydarzenia%2010-2018(1).jpeg)
5. [https://www.tuzvo.sk/sites/default/files/files/Magazyn%20Lubski%2010-2018\(1\).jpeg](https://www.tuzvo.sk/sites/default/files/files/Magazyn%20Lubski%2010-2018(1).jpeg)

Conferences

Conferences (link to photo or web) – min. 3

1. <https://www.youtube.com/watch?v=2f6TJZEPcWA>
2. <https://www.tuzvo.sk/sites/default/files/files/1.png>

*Videos,
e-book's parts*

Other outputs (link) – documents, videos, photos...

1. <https://drive.google.com/file/d/1jAxP9dlQjxbUNkB6huxJPJWpJI3R9Z2C/view?usp=sharing>
2. <https://drive.google.com/file/d/1gFsf6QyF3ftdZSE-Ikta2MpaP5eBZWgQ/view?usp=sharing>
3. https://drive.google.com/file/d/1lhFjD8Wh1ThTri3Bo7ZMurptl_p0hzi6/view?usp=sharing
4. <https://drive.google.com/file/d/1KezVyZr3g5OvaFMtl6OHSyUdaiAzBOL9/view?usp=sharing>
5. <https://drive.google.com/file/d/1qlkkNq4cJPCeh5C0UjNy0xEz-UWX7rVw/view?usp=sharing>
6. https://drive.google.com/file/d/1nIUftE-JYGaPnmXvK61pM4IIRFOv_pcY/view?usp=sharing

MAGAZYN LUBSKI



www.facebook.com/MagazynLubski

MARZEC 2021
NR 3 (362) ROK XXIX



Dziaria Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Lubsku w sierpniu i wrześniu 2018

Mimo trwających wakacji Zarząd UTW pracował pełną parą. Spotykaliśmy się średnio co 10 dni. Do omówienia mieliśmy mnóstwo spraw związanych głównie z trwającym właśnie projektem „Lubskie Seniorom”, z wyjątkiem na Zwołenia na Słowacji. Omawialiśmy też inne bieżące sprawy, spotykaliśmy się również z koordynatorem projektu „Lubskie Seniorom” w celu omówienia dalszych działań.



Zastaliśmy podchwytały za naszą pracę. We wrześniu, na zaproszenie zaprzyjaźnionej placówki ze Zwolenia, 18-osobowa ekipa z Zarządu na czeluś udało się na siodła już seniorówkę zorganizowaną przez tamtejszy Uniwersytet. Jeśli napiszę zadowolony „Jęło wspominać”, to nie będzie znaczyło to nic. Wiele uczęszczałoby nie do informacji. Zostaliśmy powitani przez władze Zwolenia, przez sędziów olimpiady, przez władze Uczelni. Po części oficjalnej odbyły się tradycyjne zawody w takich konkurencjach jak strzelanie z łuku, strzelanie z karabinu, konkurs na najlepsze uniwersalne sportowca, zawody tenisa stołowego. Wczerniem najlepszych sportowców tego dnia uoborowano symbolicznymi medalami, dyplomami, niektórych upominkami. Nasza ekipa zdobyła 9 medali, w tym 3 złote. Ogólnie wygrali Ukraińcy i Słowacy. Imprezy uświetliły występy dwójce zespołu tanecznego. Te dziewczynki mają za sobą na prawdziwe gwiazdy tańca dyskotekowego. Następnie, po niewielkiej przerwie my, damki, pokłoniliśmy, co w tym względzie potrafiły. Dobrze, że dzięki negrodnie słodkości i wiel-

Koszalek-C

IDESMASAP 50+

Jednym z projektów programu Erasmus +, które realizuje Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lubsku jest IDESMASAP 50+ „Wzrost i rozwój zdolności manualnych i witalności fizycznej obywateli Unii Europejskiej po 50 roku życia”. Koordynatorem jest słowacki Uniwersytet Trzeciego Wieku na Politechnice w Zwoleniu. Partnerami projektu są: Associação Rede de Universidades da Terceira Idade, Almerim, Portugalia, Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lubsku, Polska, Uniwersytet Mendla w Brnie, Czechi, Fundacion Universidade da Coruna, Hiszpania. Projekt jest koordynowany przez: Erik Selecky - główny koordynator, Ana Durao, Renata Jasińska, Lenka Kamanova, Maria del Pilar Garcia de la Torre. Główne grupy docelowe to obywatele UE powyżej 50 roku życia i wykładowcy prowadzący kształcenie niezawodowe. Celem projektu jest podniesienie i rozwój zdolności manualnych i wital-

ności fizycznej w związku z wymianą najlepszych praktyk w edukacji dorosłych w krajach UE. Projekt wspiera rozwój i zwiększenie efektywności kształcenia niezawodowego, w szczególności skierowanego do osób starszych. W efekcie realizowanych zajęć, w projekcie systematycznie jest tworzona baza materiałów do nauki i filmów instruktażowych. W trakcie działań projektowych odbywają się różnego rodzaju zajęcia aktywizujące studentów 50+. Oprócz wyjazdów międzynarodowych, w każdej instytucji partnerskiej odbywają się spotkania dla 12 osobowych grup studentów z:
- Zajęć artystycznych (np. decoupage, rysunek ołówkiem, malowanie na szkle, tworzenie metodą Ebru, kaligrafia, fotografia artystyczna, florystyka, wikliniarstwo, wykonywanie biżuterii)
- Zajęć sportowych (np. boccia, bowling, turystyka, gimnastyka, zumba, piłka nożna)

Rezultaty projektu rozpowszechniane są za pomocą innych działań takich jak jak seminaria, konferencje i wystawy. Za mocną stroną projektu IDESMASAP 50+ można uznać doświadczony zespół edukatorów i ekspertów w dziedzinie edukacji dorosłych i seniorów w Europie. Wyniki projektu są systematycznie konfrontowane na arenie międzynarodowej i publikowane w języku angielskim za pomocą mediów społecznościowych. Następną zaplanowaną na maj 2021 roku wizytą jest spotkanie, które odbędzie się w Polsce, w Lubsku. Spodziewamy się grupy 20 zagranicznych gości, dla których zorganizowane są zajęcia w dwóch blokach - sportowym oraz artystycznym. W trakcie wizyty chcielibyśmy zapoznać naszych Partnerów z regionalnymi tradycjami oraz kulturą. Liczymy na to, że pandemia nie przekrzyże naszych planów!

Projektowe działania UTW Lubsko

W dniach 7-12 maja odbyła się konferencja Trzeciego Wieku w Lubsku. Wzięli udział w projekcie wyjeździe w Portugalii w dniach 10-15 maja. W ramach projektu IDESMASAP + poruchem i witalności fizycznej obywateli Unii Europejskiej po 50 roku życia. Podczas pobytu odbyły się zajęcia sportowe i artystyczne. Celem projektu jest podniesienie i rozwój zdolności manualnych i witalności fizycznej obywateli Unii Europejskiej po 50 roku życia. Projekt jest koordynowany przez: Erik Selecky - główny koordynator, Ana Durao, Renata Jasińska, Lenka Kamanova, Maria del Pilar Garcia de la Torre.



W dniach 7-12 maja odbyła się konferencja Trzeciego Wieku w Lubsku. Wzięli udział w projekcie wyjeździe w Portugalii w dniach 10-15 maja. W ramach projektu IDESMASAP + poruchem i witalności fizycznej obywateli Unii Europejskiej po 50 roku życia. Podczas pobytu odbyły się zajęcia sportowe i artystyczne. Celem projektu jest podniesienie i rozwój zdolności manualnych i witalności fizycznej obywateli Unii Europejskiej po 50 roku życia. Projekt jest koordynowany przez: Erik Selecky - główny koordynator, Ana Durao, Renata Jasińska, Lenka Kamanova, Maria del Pilar Garcia de la Torre.

W dniach 7-12 maja odbyła się konferencja Trzeciego Wieku w Lubsku. Wzięli udział w projekcie wyjeździe w Portugalii w dniach 10-15 maja. W ramach projektu IDESMASAP + poruchem i witalności fizycznej obywateli Unii Europejskiej po 50 roku życia. Podczas pobytu odbyły się zajęcia sportowe i artystyczne. Celem projektu jest podniesienie i rozwój zdolności manualnych i witalności fizycznej obywateli Unii Europejskiej po 50 roku życia. Projekt jest koordynowany przez: Erik Selecky - główny koordynator, Ana Durao, Renata Jasińska, Lenka Kamanova, Maria del Pilar Garcia de la Torre.

W dniach 7-12 maja odbyła się konferencja Trzeciego Wieku w Lubsku. Wzięli udział w projekcie wyjeździe w Portugalii w dniach 10-15 maja. W ramach projektu IDESMASAP + poruchem i witalności fizycznej obywateli Unii Europejskiej po 50 roku życia. Podczas pobytu odbyły się zajęcia sportowe i artystyczne. Celem projektu jest podniesienie i rozwój zdolności manualnych i witalności fizycznej obywateli Unii Europejskiej po 50 roku życia. Projekt jest koordynowany przez: Erik Selecky - główny koordynator, Ana Durao, Renata Jasińska, Lenka Kamanova, Maria del Pilar Garcia de la Torre.

W dniach 7-12 maja odbyła się konferencja Trzeciego Wieku w Lubsku. Wzięli udział w projekcie wyjeździe w Portugalii w dniach 10-15 maja. W ramach projektu IDESMASAP + poruchem i witalności fizycznej obywateli Unii Europejskiej po 50 roku życia. Podczas pobytu odbyły się zajęcia sportowe i artystyczne. Celem projektu jest podniesienie i rozwój zdolności manualnych i witalności fizycznej obywateli Unii Europejskiej po 50 roku życia. Projekt jest koordynowany przez: Erik Selecky - główny koordynator, Ana Durao, Renata Jasińska, Lenka Kamanova, Maria del Pilar Garcia de la Torre.

KOLEJNY PROJEKT UTW

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lubsku 1 września 2018 przystąpił do realizacji projektu pt. „Increase and development of manual skills and physical vitality of citizens of the European Union over 50 years - IDESMASAP 50+”.



Koordinatorem projektu jest Słowacy, a w partnerstwie są następujące kraje: Portugalia, Portugalia, Hiszpania i Czechi. Celem projektu jest zwiększenie i rozwijanie umiejętności manualnych i fizycznej witalności. Projekt promuje integrację społeczną obywateli w wieku powyżej 50 lat i wspiera rozwój i witalność obywateli Unii Europejskiej po 50 roku życia. Projekt jest koordynowany przez: Erik Selecky - główny koordynator, Ana Durao, Renata Jasińska, Lenka Kamanova, Maria del Pilar Garcia de la Torre.

W dniach 7-12 maja odbyła się konferencja Trzeciego Wieku w Lubsku. Wzięli udział w projekcie wyjeździe w Portugalii w dniach 10-15 maja. W ramach projektu IDESMASAP + poruchem i witalności fizycznej obywateli Unii Europejskiej po 50 roku życia. Podczas pobytu odbyły się zajęcia sportowe i artystyczne. Celem projektu jest podniesienie i rozwój zdolności manualnych i witalności fizycznej obywateli Unii Europejskiej po 50 roku życia. Projekt jest koordynowany przez: Erik Selecky - główny koordynator, Ana Durao, Renata Jasińska, Lenka Kamanova, Maria del Pilar Garcia de la Torre.

UTW Lubsko liderem projektów europejskich w woj. lubuskim

Od 2013 roku Lubuski Uniwersytet Trzeciego Wieku realizuje międzynarodowe projekty partnerskie na rzecz edukacji osób dorosłych. Partnerami projektowymi są organizacje i instytucje z Czech, Litwy, Hiszpanii, Portugalii, Białorusi, Słowacji i Turcji. Pierwszym wspólnym projektem „Moje prawo to moje zapamiętanie - doświadczenia i doświadczenia” realizowany w programie Grundig (2013-2015) miał charakter edukacyjny i kulturalny. Kolejny projekt „Cyfrowizacja i -innowacja” - program Erasmus+, realizowany w latach 2015-2017 był przykładem działań edukacyjnych skierowanych do seniorów. W ramach projektu Erasmus+ realizujemy konkursy i wyjazdy w celu podniesienia i rozwijania umiejętności manualnych i fizycznej witalności obywateli Unii Europejskiej po 50 roku życia. Projekt jest koordynowany przez: Erik Selecky - główny koordynator, Ana Durao, Renata Jasińska, Lenka Kamanova, Maria del Pilar Garcia de la Torre.



Pierwszym projektem spotkać odbył się w Zwoleniu na Słowacji. Celem projektu było podniesienie i rozwijanie umiejętności manualnych i fizycznej witalności obywateli Unii Europejskiej po 50 roku życia. Projekt jest koordynowany przez: Erik Selecky - główny koordynator, Ana Durao, Renata Jasińska, Lenka Kamanova, Maria del Pilar Garcia de la Torre.

Logos of partner institutions: UNIVERZYTET TRZECIEGO WIEKU, RUTIS, Uniwersytet Trzeciego Wieku, Erasmus+, and others. Text: MAGAZYN LUBSKI NR 3/2021 (362) Prezi



STUDY MATERIAL FOR SENIORS HAND MADE

The name of the project:

Increase and development of manual skills and physical vitality of citizens of the European Union over 50 years

Project code:

2018-1-SK01-KA204-046291

Coordinator:

University of The Third Age at the Technical university in Zvolen, Slovakia
(www.tuzvo.sk/utv/)

Partners:

Associação Rede de Universidades da Terceira Idade, Almerim, Portugal (www.rutis.pt)
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lubsku, Poland (www.utwlubsko.com.pl/utw/)
Mendel university in Brno, Czech republic (www.mendelu.cz)
Fundacion Universidade da Coruna, Spain (www.fundacion.udc.es)

Author: collective work

Editor: Jasińska R., Woźniak J.

1

INTRODUCTION

1 IMPORTANCE OF MANUAL ACTIVATION OF SENIORS	3
1.1 INTRODUCTION	3
1.2 HIGH AND SMALL MOTOR SKILLS	4
1.3 THE MEANING OF HAND IN THE FUNCTIONING OF ELDERLY PEOPLE	4
2 CALLIGRAPHY	5
2.1 WHAT CALLIGRAPHY IS?	5
2.2 ACCESSORIES AND MATERIALS FOR CALLIGRAPHY	6
2.3 PEN EXERCISES	7
2.4 SIZE, SPACING AND PROPORTIONS	8
2.4.1 Calligraphy support sheets and their markings	9
2.4.2 Markings next to letters	10

STUDY MATERIAL FOR SENIORS SPORT

The name of the project:

Increase and development of manual skills and physical vitality of citizens of the European Union over 50 years

Project code:

2018-1-SK01-KA204-046291

Coordinator:

University of The Third Age at the Technical university in Zvolen, Slovakia
(www.tuzvo.sk/utv/)

Partners:

Associação Rede de Universidades da Terceira Idade, Almerim, Portugal (www.rutis.pt)
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lubsku, Poland (www.utwlubsko.com.pl/utw/)
Mendel university in Brno, Czech republic (www.mendelu.cz)
Fundacion Universidade da Coruna, Spain (www.fundacion.udc.es)

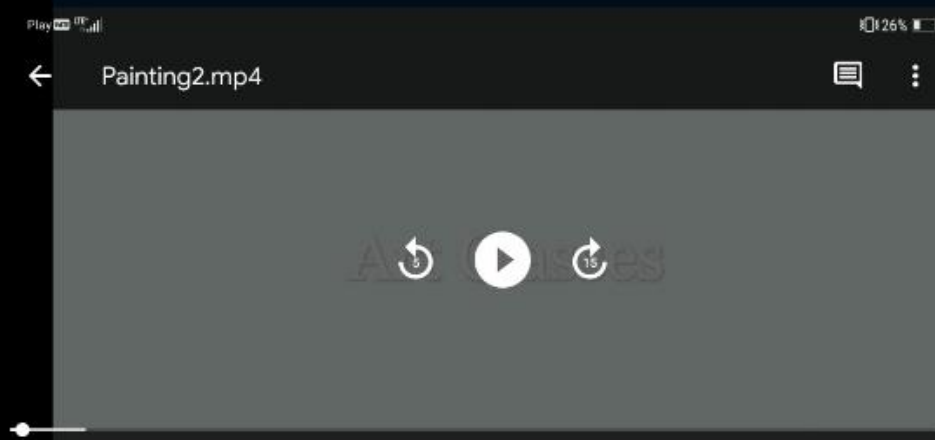
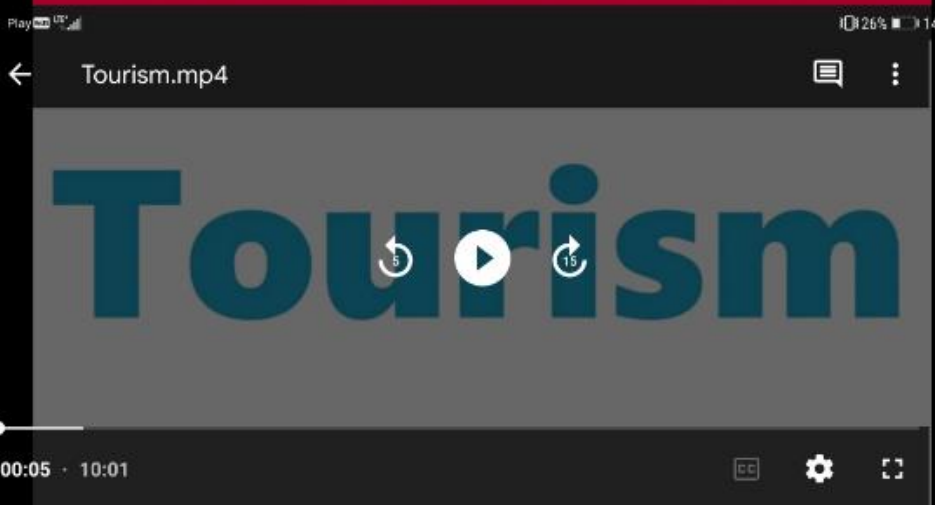
Author: collective work

Editor: Jasińska R., Woźniak J.

1

INTRODUCTION

1 IMPORTANCE OF SPORT ACTIVITY.	3
1.1 INTRODUCTION	3
1.2 EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON HUMAN HEALTH	3
1.3 PHYSICAL ACTIVITY AND LACK OF TIME	4
2 BOCCIA	4
2.1 WHAT EXACTLY BOCCIA IS?	4
2.2 BOCCIA - A GAME FOR ALMOST EVERYONE	5
2.3 HOW TO TRAIN BOCCIA?	6
2.4 BENEFITS OF THE BOCCIA GAME	7
3 BOWLING	9
3.1 BOWLING - DIFFERENT VARIATIONS OF ONE GAME	9
3.2 BOWLING TECHNIQUE - STEP BY STEP	10
3.2.1. Bowling ball grip.	10
3.2.2. Attitude.	10
3.2.3. Steps.	11
3.2.4. Combining steps with projection.	11
3.2.5. Final steps.	11



Other important info



Project summary:

All undertakings planned in the project were implemented in terms of quantity and quality. Materials for the e-book and instructional videos were delivered to the Coordinator in a timely manner.

Final recommendation:

Even after the end of the project, the Polish organization intends to continue the current activities of the IDEMASAP 50+ project
boccia, bowling, tourism, handicrafts, painting, calligraphy

Message to all partners or Erasmus plus program: we would like to say it like Sophia Loren

“There is a fountain of youth, it is your mind, your talents, the creativity that you inspire in your life and the lives of the people you love. When you learn to draw from this source, you will really overcome old age” :)

Dear Partners, Dear Friends

The IDEMASAP 50+ project was a very important experience for us, but also a pleasure. We regret that the project is coming to the end, but we do not want to say goodbye to you because we believe our cooperation will be continued

Thank you for everything :)



Other important info



Project summary:

All undertakings planned in the project were implemented in terms of quantity and quality. Materials for the e-book and instructional videos were delivered to the Coordinator in a timely manner.

Final recommendation:

Even after the end of the project, the Polish organization intends to continue the current activities of the IDEMASAP 50+ project
boccia, bowling, tourism, handicrafts, painting, calligraphy

Message to all partners or Erasmus plus program: we would like to say it like Sophia Loren

“There is a fountain of youth, it is your mind, your talents, the creativity that you inspire in your life and the lives of the people you love. When you learn to draw from this source, you will really overcome old age” :)