

# GREEN SPORT

## TRAINING (FOR COACHES AND FACILITATORS)



# Harmonogram

## Wtorek 10.03.2026

18:00–19:00 – Kolacja

## Środa 11.03.2026

9:00–10:00 – Śniadanie

10:00–13:00 – Blok warsztatowy I

13:00–14:00 – Obiad

14:00–15:00 – Przerwa

15:00–18:00 – Blok warsztatowych II

18:00–19:00 – Kolacja

Sport jako most między pokoleniami

**Cel: integracja uczestników oraz stworzenie bezpiecznej i wspierającej przestrzeni.**

### Zakres działań:

- wprowadzenie i moderowane zapoznanie się uczestników (pary międzypokoleniowe / małe zespoły)
- wspólne aktywności ruchowe ukierunkowane na współpracę, a nie rywalizację
- proste zespołowe gry sportowe dostosowane do różnych możliwości fizycznych
- refleksja: w jaki sposób sport pomaga przełamywać stereotypy

**Cel dnia: budowanie zaufania, otwarcie komunikacji oraz aktywne włączenie seniorów do wspólnej przestrzeni działania.**

## **Czwartek 12.03.2026**

- 9:00–10:00 – Śniadanie
- 10:00–13:00 – Blok warsztatowy III
- 13:00–14:00 – Obiad
- 14:00–15:00– Przerwa
- 15:00–18:00 – Blok warsztatowych IV
- 18:00–19:00 – Kolacja

Kompetencje trenerów i praca z grupą zróżnicowaną wiekowo

**Cel: szkolenie trenerów i animatorów.**

### **Zakres działań:**

- metodyka pracy z grupą międzypokoleniową
- dostosowanie aktywności do wieku i możliwości fizycznych uczestników
- część praktyczna: trenerzy prowadzą modelowe zajęcia i otrzymują informację zwrotną

**Cel dnia: podniesienie jakości i różnorodności działań oraz wzmocnienie kompetencji trenerów w pracy inkluzyjnej.**

## **Piątek 13.03.2026**

9:00–10:00 – Śniadanie

10:00–13:00 – Blok warsztowy V

13:00–14:00 – Obiad

14:00–15:00 – Przerwa

15:00–18:00 – Blok warsztatowy VI

18:00–19:00 – Kolacja

Spółeczność, kompetencje miękkie i zrównoważony rozwój.

**Cel: długofalowy wpływ oraz wszechstronny rozwój uczestników.**

### **Zakres działań:**

- aktywności zespołowe rozwijające komunikację, współpracę i umiejętność rozwiązywania problemów
- blok działań o charakterze środowiskowym
- wspólne planowanie kolejnych inicjatyw społecznych
- ewaluacja końcowa i podsumowanie doświadczeń

**Cel dnia: wzmocnienie integracji społecznej, zmniejszenie barier międzypokoleniowych oraz podkreślenie roli sportu jako narzędzia budowania więzi społecznych.**

## **Sobota 14.03.2026**

8:00–9:00 – Śniadanie

Po śniadaniu uczestnicy powinni opuścić ośrodek.

# JAK DOJECHAĆ?



## **Ośrodek Pracy i Edukacji Społecznik, ul. Żywiecka 67, 34-312 Międzybrodzie Bialskie**

Zakwaterowanie zapewnione jest w Ośrodku Pracy i Edukacji Społecznik, położonym w malowniczym powiecie żywieckim, w samym sercu Beskidu Śląskiego i w sąsiedztwie Jeziora Żywieckiego.

Wszelkie koszty związane z zakwaterowaniem oraz wyżywieniem pokrywa organizator. Zwrot kosztów podróży zostanie dokonany przelewem bankowym, zgodnie z obowiązującym kursem wymiany.

Dodatkowo, od uczestników nie będą pobierane żadne opłaty za udział w konferencji.

# KONTAKT

**karolina.jedziniak@klaster.org.pl**  
**+ 48 602 223 540**



**Co-funded by  
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

# GREEN SPORT

## TRAINING (FOR COACHES AND FACILITATORS)



# Schedule

## 10 March

18:00–19:00 Dinner

## Wednesday, 11 March

9:00–10:00 Breakfast

10:00–13:00 Workshop I

13:00–14:00 Lunch

14:00–15:00 Break

15:00–18:00 Workshop II

18:00–19:00 Dinner

Sport as a bridge between generations

**Objective: Integrate participants and create a safe, supportive space.**

### Activities include:

- Welcome and facilitated introductions (intergenerational pairs / small teams)
- Shared physical activities focused on cooperation rather than competition
- Simple team sports games adapted to different physical abilities

**Reflection: how sport helps break down stereotypes**

**Day outcome: Building trust, opening communication, and actively including older participants in a shared space for action.**

## **Thursday, 12 March**

9:00–10:00 Breakfast

10:00–13:00 Workshop III

13:00–14:00 Lunch

14:00–15:00 Break

15:00–18:00 Workshop IV

18:00–19:00 Dinner

Coach competencies and working with age-diverse groups

**Objective: Training for coaches and facilitators.**

### **Activities include:**

- Methodology for working with intergenerational groups
- Adapting activities to participants' age and physical abilities
- Practical component: coaches deliver model sessions and receive feedback

**Day outcome: Improving the quality and variety of activities and strengthening coaches' skills in inclusive practice.**

## **Friday, 13 March**

9:00–10:00 Breakfast

10:00–13:00 Workshop V

13:00–14:00 Lunch

14:00–15:00 Break

15:00–18:00 Workshop VI

18:00–19:00 Dinner

Community, soft skills, and sustainability

**Objective: Long-term impact and well-rounded participant development.**

### **Activities include:**

- Team activities developing communication, collaboration, and problem-solving
- An environmental/sustainability-focused block
- Joint planning of future community initiatives
- Final evaluation and wrap-up of experiences

**Day outcome: Strengthening social integration, reducing intergenerational barriers, and highlighting sport as a tool for building social bonds.**

## **Saturday, 14 March**

**08:00–09:00 Breakfast**

**After breakfast participants should leave the centre.**

# HOW TO GET HERE?



**Ośrodek Społecznik, ul. Żywiecka 67, Międzybrodzie Bialskie, Silesian Voivodeship, Poland, 34-312**

The accommodation provided is at the **Spolecznik Center** located in the picturesque Żywiec County, in the midst of the Silesian Beskid Mountains and in the vicinity of the Żywiec Lake.

All costs related to accommodation and meals are covered by the organizer. Reimbursement of travel expenses will be made by bank transfer, using the prevailing exchange rate and issued in euros (€).

In addition, no fees will be charged for participation in the conference.

# CONTACT

If you have any questions, don't hesitate to ask!

**karolina.jedziniak@klaster.org.pl**  
**+ 48 602 223 540**



**Co-funded by  
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

# Schedule

Final Activity Agenda Spolkový dům, Karviná –  
29th September 2025

09:00–09:15 – Registration

09:15–09:30 – Welcome and Opening Speech by the NGO  
President (Zuzana Hudcová)

09:30–09:35 – Introduction to Opportunities within  
Erasmus+ 09:35–10:30 – Balance Yoga, Yin Yoga & Face  
Yoga – Video Session and Guided Exercises

10:30–11:00 – Refreshment Break

11:00–12:00 – Mini Golf, Pétanque & Croquet

12:00–13:00 – Lunch

13:00–14:00 – Hiking

14:00–14:15 – Refreshment Break

14:15–15:00 – Archery & Okey

15:00–15:15 – Closing Remarks and Farewell

**BEYOND**  
SUSTAINABILITY



**Co-funded by  
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.