



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



# PROGRAMUL PILOT – MUNICIPIUL RAMNICU SARAT



Perioada  
implementării –  
Februarie –  
Martie 2019

## SWUP SUS RAMNICUL

Acest document va descrie programul pilot pe care l-a dezvoltat Municipiul Râmnicu Sărat (România) pentru a încuraja practicarea sportului în aer liber în cadrul proiectului SWUP, finanțat de Uniunea Europeană.

"Sprijinul Comisiei Europene pentru prezentarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar opinia autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta."

# PROGRAMUL PILOT – MUNICIPIUL RAMNICU SARAT

## SWUP SUS RAMNICUL

### INTRODUCTION

Ramnicu Sarat este o municipalitate cu peste 33.000 de persoane, implicată în ultimii 10 ani în promovarea mentalităților sănătoase începând cu tinerii, continuând cu diferite categorii sociale, derulând eforturi susținute dedicate sectorului de tineret.

În ceea ce privește statutul orașului, cea mai importantă situație cu care se confruntă comunitatea este lipsa terenurilor de sport dedicate sporturilor de masă. Dacă în urmă cu 20 de ani,



majoritatea copiilor practicau un sport în masă în fața casei sau a blocului, iar terenurile de sport care aparțineau școlilor erau deschise spre acces, astăzi mentalitatea este pe cale să fie schimbată și facilitățile sunt cel mai important aspect menționat împreună de tineri și femei, asumat la nivel local, care ar putea produce schimbarea, motiva și implica. În ceea ce privește infrastructura la nivel local, municipalitatea are o sală de sport dedicată concursurilor specifice și acțiunilor și evenimentelor sportive de masă bazate pe: fotbal, volei, handbal, tenis, baschet, în care totuși femeile nu reprezintă mai mult de 10% din numărul total de persoane care accesează sporturile de masă.

În același timp, orașul are stadionul local, Olimpia, unde în timpul primăverii, vara și toamna, femeile de obicei fac jogging, fiind totuși un loc accesat de nu mai mult de 100 de femei. Pe de altă parte, în toate sezoanele, la nivel local există diferite posibilități de a face Pilates, Zumba, kangoo-jumps, bodybuilding și aerobic, în cadrul a 4 săli de sport private specializate, asistate de resurse umane specializate. Cu toate acestea, având în vedere că accesul este plătit, este implicată doar o mică parte din femei. În ceea ce privește entitățile care promovează sportul de masă la Râmnicu Sărat, la nivel local funcționează 2 ONG-uri: Athletic Club Onix și Clubul Olimpia, plus Clubul Local Sportiv aparținând municipalității, finanțat direct prin fonduri publice, dar care nu implică sporturi de masă sau secții pentru echipe profesionale de femei. Din numărul total de atleți (500), atât tinerii, cât și cei în vârstă, fetele / femeile nu depășesc 20%.

## PROGRAMUL PILOT – MUNICIPIUL RAMNICU SARAT

Pe de altă parte, Athletic Club Onix este singura echipă de fotbal din regiunea Buzău, implicată în cea de-a doua ligă română. În ultimii 2 ani a promovat o dorință puternică de a începe un sector în fotbal pentru fetele cu vârsta cuprinsă între 10 și 16 ani.

În acest sens, clubul a dezvoltat diferite activități pentru a crește în școli și licee nivelul de conștientizare cu privire la importanța sportului pentru sănătate și evoluția personală și profesională, organizația fiind un partener puternic la nivel local. În același timp, având în vedere că administrația este reprezentată de persoane cu o experiență considerabilă în domeniul sportului: primar, manager urban - cu roluri de profesor, antrenor sau sportiv, municipalitatea susține și are fundația și proiecte de a investi sume importante de bani pentru dezvoltarea infrastructurii locale pentru a crea facilități de practicare a sporturilor de masă în interior și în aer liber, împreună cu promovarea parteneriatelor între municipalități, instituții, ONG-uri din Râmnicu Sărat și alte orașe din România și din Europa.

În ceea ce privește sectorul tineretului, cu un impact puternic asupra evoluției comunității și un loc esențial în viziunea administrației locale, de la 31 ianuarie 2019, Râmnicu Sărat are o strategie locală pentru domeniul tineretului cu măsuri specifice pentru perioada 2019-2025, implementate împreună de sectorul public și privat. Documentul oferă atenție implicării femeilor, având în vedere că sectorul Sport reprezintă o prioritate absolută. Punerea în aplicare a programului pilot va lua în considerare implicarea tuturor acestor structuri, va unifica resursele umane și va genera o structură, CLUBUL SWUP SUS RAMNICUL, axată pe implicarea femeilor în sporturile de masă.



## DE CE MUNICIPIUL RAMNICU SARAT NECESITĂ SĂ IMPLEMENTĂ PROGRAMUL PILOT?

Programul pilot inițiat de Primăria Municipiului Râmnicu Sărat se bazează pe rezultatele unei analize interne care spune că, din diferite motive, implicarea femeilor în sportul de masă la nivel local se întâmplă la un nivel foarte scăzut. În acest sens, sunt evidențiate: lipsa facilităților de infrastructură: terenuri de sport, echipamente, motivația slabă a femeilor cauzată de lipsa unui mediu social propice (prietenii să practice sportul), teama de securitate, împreună cu lipsa accesului liber pe terenuri și voluntari pregătiți să facă muncă voluntară și tinerii care lucrează pentru a dezvolta sporturi în masă, în special în spațiile publice și în terenurile de sport libere.

Rezultatele preliminare ale sondajului SWUP aplicat în România (axat pe orașul Râmnicu Sărat) demonstrează că, pentru un total de 142 de respondenți, tinerii tind să fie mai activi. În același timp, există câteva motive care afectează implicarea femeilor în activitățile de sport în masă. În acest fel, 47% dintre femei consideră că nu cu cine să meargă să facă sport este un motiv foarte important. Pe de altă parte, frica de comportamente anti-sociale cum ar fi agresiunea, a fost menționată de 10% dintre respondenții de la Râmnicu Sărat. În același timp, așa cum menționează studiul de proiect, femeile din Râmnicu Sărat au indicat

că sunt preferate doar activitățile femeilor (media de 3,7). Femeile din Ramnicu Sarat au sugerat, printre altele, să creeze o mai mare conștientizare în rândul femeilor: "Să explicăm cât de important este sportul pentru sănătatea noastră" și să integrăm activitățile de fitness în spațiul public: "Să construim diferite echipamente în parc cum ar fi: biciclete, trepte etc." În urma studiului, în Râmnicu Sărat, 56% dintre femeile chestionate au fost cel mai puțin active în SRPA săptămânal.

De asemenea, analiza spune că a avea pe cineva care să meargă cu "este o barieră relativ frecvent întâlnită pentru tinerele și femeile Ramnicu Sarat (47%). Facilitățile apropiate de casă au o importanță mai mică în comparație cu femeile din alte orașe, în timp ce a avea pe cineva împreună cu care ar putea merge, este o condiție mai bine poziționată.

Chiar dacă facilitățile nu sunt cele mai bune și "istoria" implicării locale nu este cea mai relevantă, majoritatea femeilor simt nevoia de a face sport și de a descoperi noi contexte pentru schimbul de experiențe și socializare, împreună cu descoperirea unei sănătoase viațe și obținerea unei forme mai bune a corpului.

În urma cadrului creat, programul SWUP SUS RAMNICUL PILOT (Anexa 4) - care va fi elaborat în perioada februarie - martie 2019, va centraliza centrul atenției, reprezentând subiectul principal de discuție privind procesul de conștientizare pentru administrația locală și comunitatea din Ramnicu Sarat .

## DESPRE PROGRAMUL PILOT

Programul nostru pilot se bazează pe activități specifice în interior și în aer liber, pornite de la nevoile și situația femeilor la nivel local. În acest sens, vom implica, pe de o parte, resursele umane specializate și, pe de altă parte, vom implica în aceleași locuri persoane relevante în sport din viața comunității, împreună cu persoane importante din comunitate și femei pregătite să facă sport. Pentru aceasta, contextul sălii de sport și spațiile publice ca: parc, stradă sau stadion vor ajuta la spargerea gheții, pentru a genera imagine și mentalități.



Programul pilot este structurat, prin urmare, în două tipuri de activități: în primul rând activitățile sportive și, pe de altă parte, acțiuni de sensibilizare: conferințe și dezbateri menite să genereze mentalități împreună cu competențe specifice de sprijin pentru un comportament sănătos.

În ceea ce privește nevoile femeilor, menținerea unui stil de viață sănătos și petrecerea timpului social sunt motive foarte importante care trebuie realizate prin programul pilot, care are ca scop să producă, pe de o parte, mediul adecvat pentru practicarea sportului în masă și, pe de altă parte, să conecteze femeile și să genereze un Club puternic de femei pentru a genera în mod continuu activități și proiecte la nivel local în scopul de a crește nivelul de conștientizare cu referire la tema unui stil de viață sănătos.

## **PROGRAMUL PILOT – MUNICIPIUL RAMNICU SARAT**

Activitățile de conștientizare vor fi derulate o singură dată, dar vor fi urmate de o componentă importantă prin activități sportive, deoarece orice activitate de conștientizare sau informare va fi legată de o acțiune fizică specifică. Pentru aceasta, vom asigura 4 activități de conștientizare coordonate prin metode precum: seminar, dezbatere sau cafenea publică, 2 activități de interior prin Pilates (care vor consta în 2 serii de 15 femei prin 8 sesiuni de activitate) și handbal (care implică fete sub 18 ani vechi), un atelier de tenis de masă și 2 activități în aer liber de: ciclism, atletism, aerobic și alergare, coordonat de grupul de mame din Ramnicu Sarat.

Înainte de activitățile pilot, vom organiza două evenimente pregătitoare pentru a începe mobilizarea femeilor prin sport și pentru a înțelege mai bine dinamica locală din jurul sportului și a femeilor. Prima este PARADA BICICLETELOR (prima anexă) - august 2018, care vizează aproximativ 50 de participanți dintre care cel puțin 30 de fete. Cea de-a doua este Ziua Sportului (a doua anexă) - 23 - 25 august 2018, în cadrul căreia vom organiza întâlniri care includ atât băieți, cât și fete cu vârste mai mari de 20 de ani în jurul fotbalului, volei pe plajă și prezentarea proiectului. De altfel, întâlnirea consorțiului SWUP al partenerilor din RAMNICU SARAT în perioada 23-24 noiembrie 2018 (a treia anexă) reprezintă un eveniment foarte important în Râmnicu Sărat, în sensul de a atrage atenția televiziunii locale și comunității locale.

### **Ce este acest program pilot?**

Obiectivul programului pilot este de a crea o comunitate coerentă de femei pregătite să practice sporturi de masă și să genereze mentalități sociale. Obiectivele programului propus sunt:

- sporirea numărului de femei în sporturile de masă, cum ar fi: atletism, pilates, aerobic, fotbal, volei, handbal și alte sporturi;
- Sporirea participării femeilor la sporturile de masă printr-un anumit club sportiv de masă generat în interiorul proiectului;
- Creșterea cooperării între administrația publică și entitățile societății civile pentru a genera implementarea programului pilot și a proiectelor viitoare la proiecte locale și europene;
- Implicarea și activarea diferite entități noi la nivel local ca: grupuri de mame pentru a accesa noi grupuri de femei gata să joace sport;
- Să facă femeile din comunitate mai responsabile pentru sănătatea lor și să ofere bune practici

Programul pilot va fi implementat în Râmnicu Sărat, Buzău, România, atât prin activități în interior, cât și în aer liber, având un bun plan de vizibilitate și diseminare la nivel local.

**APĂSAȚI BUTONUL START! STOP ZONEI DE CONFORT!**

## Grupul țintă

Programul va implica femeii cu vârste cuprinse între 14 și 70 de ani ca: studenți, mame, bunici, surori / frați sau fizice, antreprenori, voluntari sau membri ai ONG-urilor împreună cu lucrători din instituțiile publice la nivel local și specialiști care vor contribui în special la urmărirea activităților, ca formatori și facilitatori ai acțiunilor. Familiile sunt, de asemenea, un grup țintă important pentru programul nostru pilot, deoarece vom implica activități mixte pentru a îmbunătăți legăturile dintre membrii familiilor și, de asemenea, între familiile de la nivel local. Există trei categorii foarte importante de persoane pe care vrem să le implicăm în proiect: în primul rând, femeile și persoanele legate de sport, care prin implicare vor împărtăși experiențele, cunoștințele, tehnicile și metodele de practicare a unui sport în masă.



În al doilea rând, femeile care nu au jucat niciodată un sport, dar care ar dori să o înceapă! Mesajul pentru acestea va fi: **APĂSAȚI BUTONUL START! STOP ZONEI DE CONFORT!** În al treilea rând, resursele umane specializate, în special femeile, gata să împărtășească, să răspândească și să instruiască alte femei vor participa atât ca facilitatori, cât și ca formatori și ca participanți. O zonă foarte importantă care trebuie implicată este componenta tinerilor, la fel ca și în Râmnicu Sărat există mai mult de 5000 de elevi, ceea ce înseamnă aproximativ 2500 de fete. În oraș acestea creează un mediu foarte activ, chiar dacă comportamentul general nu este de a sprijini activitățile sportive și de a nu practica sportul în școli. De aceea, prin implicarea profesorilor împreună cu tinerii, vrem să generăm cadrul unei implicări comune ca modalitate de continuare. Chiar dacă în Râmnicu Sărat tinerii simt nevoia de a practica un sport, motivația sau alte distragerii îi oprește. Pentru aceasta, în școli, profesorii de sex feminin implicați în proiectul nostru vor împărtăși și distribui informațiile și experiențele care creează conștientizare, iar noii tineri vor veni la sport. Beneficiarii direcți ai planului de acțiune vor fi femeile selectate din comunitate care vor participa la cele 8 acțiuni desemnate.

Participarea va fi liberă și tot timpul coordonată de echipa municipalității, gata să conceapă și să urmeze un plan de timp specific și să genereze, pe de altă parte, activități sportive specifice și, pe de altă parte, să reflecteze și să conștientizeze subiectele centrale promovate de implicarea femeilor în sportul masiv la nivel local. În același timp, televiziunea locală, TV SAT, va fi un partener important pentru promovarea rezultatelor programului pilot, contribuind la realizarea obiectivelor.

## Planul de acțiune

Nr.	Activitate	Perioadă	Grupurile țintă	Numărul participanților
1	SWUP SUS RAMNICUL CLUBUL DE SPORT DEDICAT FEMEILOR	Februarie 2019	Fete, studenți, mame, bunici, femei din administrație, companii de afaceri, ONG-uri etc. Va fi clubul generat prin proiectul SWUP, în care vom genera și implementa o agendă de activități sportive în masă în aer liber și în interior, acțiuni privind implicarea femeilor în comunitate prin intermediul sportului. Principiile vor fi:	50

## PROGRAMUL PILOT – MUNICIPIUL RAMNICU SARAT

			accesul liber al femeilor, împărtășirea ideilor și participarea gratuită la activitățile sportive în masă. Clubul va fi inițiat de 40 de femei din comunitate care vor fi invitate să gândească și să creeze și să elaboreze o agendă a metodelor și activităților pentru următoarea perioadă, începută prin activități pilot în perioada eligibilă a proiectului SWUP.	
2	Pilates – o modalitate pentru a-ți descoperi corpul	Februarie – Martie 2019	Fete, studenți, mame, bunici, femei din administrație, companii de afaceri, ONG-uri etc.	30
3	Crosul pe biciclete - SWUP	Martie 2019	Fete, studenți, mame, bunici, femei din administrație, companii de afaceri, ONG-uri etc.	80
4	Dezbatere – rolul femeii în sportul de masa la nivel local	Februarie 2019	Fete, studenți, mame, bunici, femei din administrație, companii de afaceri, ONG-uri etc.	50
5	Seminar – Acțiuni pentru a evolua – crearea agendei sportive SWUP – SUS RAMNICUL	Martie 2019	Fete, studenți, mame, bunici, femei din administrație, companii de afaceri, ONG-uri etc. (18 – 70+)	50
6	Handbal – o cale de a uni oamenii	Martie 2019	Students (14-18)	30
7	Plan de acțiune – grupul informa al mamelor: atletism, aerobic în natură, alergare în parc, tenis de masă	Martie 2019	Mame  (18 – 70+)	40
8	Cafenea Publică – Sportul ca strategie pentru a-ți construi sănătatea și viitorul	Martie 2019	Fete, studenți, mame, bunici, femei din administrație, companii de afaceri, ONG-uri etc.	60

### Implicarea participanților și a partenerilor

Cele 8 acțiuni vor implica mai mult de 380 de femei din comunitate în două tipuri de acțiuni.

Toate aceste acțiuni vor fi facilitate prin proiectul SWUP în perioada februarie și martie și vor implica o rețea importantă de parteneri locali, cum ar fi:

- Școli, de unde vom selecta profesorii de femei împreună cu toți directorii școlilor;
- instituțiile publice - femeile care lucrează aici atât cu rol de decizie, cât și cu execuție;
- societăți comerciale - femei - Șef al companiilor, împreună cu angajații;
- ONG-uri - fete și femei de voluntariat, împreună cu coordonatorii și președinții asociațiilor;
- Femei din comunitate, membri ai diferitelor grupuri informale.

### Partenerii pe care îi va angaja pilotul sunt:

- organizațiile partenere care își vor împărtăși rezultatele și perspectivele și vor genera noi parteneriate;
- comunitatea Ramnicu Sarat, care va fi mai implicată în generarea de activități și cadre pentru implicarea femeilor în activități de sport în masă, va împărți și răspândi rezultatele și va fi motivată să genereze noi activități pentru a implica un număr mai mare de femei de toate vârstele și toate contextele;
- Municipiul Ramnicu Sarat, care va dezvolta o capacitate de management importantă, împreună cu un important portofoliu de activități dedicate femeilor și prin cooperarea cu aceștia și împărtășirea recomandărilor și a valorii adăugate va îmbunătăți standardele, infrastructura și condițiile de practicare a sportului în masă și sprijinirea participarea femeilor la diferite activități sportive.
- mass-media locală, care va asigura o vizibilitate adecvată a activităților proiectate pentru a maximiza rezultatele.
- ONG-urile din comunitate care vor difuza rezultatele și, de asemenea, se vor alătura proiectului cu voluntari pentru organizarea activităților.

Strategia de implicare a femeilor în planul nostru de acțiune are în vedere implementării programului pilot se concentrează în primul rând pe identificarea femeilor de succes din comunitate care, pe de o parte, practică sportul în mod regulat, oferindu-se ca modele și exemple prin experiențele lor iar pe de altă parte, care au o motivație și o atenție pentru a deveni, prin realizarea activităților proiectului, exemple pentru restul femeilor. În acest fel, ne vom raporta la companii de afaceri, instituții publice, ONG-uri, școli, spitale și alte structuri de unde vom invita și selecta femei să participe, în primul rând în SWUP SUS RAMNICUL FEMEI SPORT CLUB și să o construiască și pe alta să participe pentru implementarea celor 8 măsuri ale planului de acțiune atât în mod direct cât și prin promovarea apelului de participare la cât mai multe femei.



Trebuie să menționăm că în Râmnicu Sărat, fiind o comunitate mică cu origini latine, abilitățile sociale și implicarea integrată a acelor femei care, de regulă, sunt urmate de comunitate, pot crea un bulgăre de zăpadă importantă pentru a multiplica numărul de femei care vor decide să se implice în activități de sport în masă. Folosind motto-ul "SWUP SUS RAMNICUL - imaginea unui oraș unificat prin femei", vom pune accentul pe mesajul proiectului asupra importanței femeilor, nu numai pentru familiile lor, ci și pentru coeziunea comunității.

În același timp, prin implicarea grupului informal de mamă din Ramnicu Sarat, vom genera un cadru important de conectare a statutului mamei, care de obicei este un creator de viață, cu componenta de a menține viața curată prin bunăstare și sport.

În ceea ce privește metodele de comunicare pentru implicarea participanților, vom folosi în același timp pagina Facebook a municipalității împreună cu grupurile Facebook în care sunt implicate femeile, site-uri și bloguri diferite de la entități la nivel local, profiluri individuale de Facebook ale femeilor din comunitate, etc.



### Perioadă de timp

Termenul stabilit pentru programul nostru pilot va fi 1 februarie 2019 - 30 martie 2019.

### Rezultate așteptate

Rezultatele generate de programul pilot sunt atât calitative, cât și cantitative. În ceea ce privește problema cantitativă, dorim să obținem următoarele rezultate:

- Minim 380 de participări la activitățile planului de acțiune
- Implementarea a cel puțin 8 activități
- 1 CLUB SWUP SUS RAMNICUL
- o agendă a activităților viitoare generate
- Mai mult de 20 de entități partenere locale implicate, atât în selectarea femeilor pentru a participa, cât și în susținerea acțiunilor pentru a crește participarea femeilor împreună cu participările studenților
- Mai mult de 20 de reprezentanți ai companiilor locale de afaceri implicate;
- Mai mult de 10 reprezentanți ai entităților administrației locale implicate;
- 4 întâlniri de conștientizare
- 4 acțiuni sportive în aer liber
- 4 metode utilizate: seminar, cafenea publică, dezbateri și teambuilding.
- Peste 10.000 de persoane la care ajunge proiectul, după difuzarea rezultatelor în mass-media și canalele online.

În ceea ce privește rezultatele calitative, ar trebui să menționăm:

- mai multe informații privind importanța sportului, a bunăstării, a unui stil de viață sănătos și a diferitelor posibilități de a practica sport;
- Multe cadre și contexte sportive pentru comunicare, cooperare, împărtășire între femei la nivel local și, de asemenea, între acestea și municipalități;
- o promovare foarte bună a rezultatelor la nivel local și o bună conștientizare a oportunităților de practicare a sportului;
- o mai bună cooperare cu municipalitatea pentru a genera și sprijini noi activități viitoare și investiții în infrastructură pentru a genera valoare plus;
- Schimbarea mentalității și sporirea puternică a motivației de a practica sportul etc.

Ca rezultat al implementării celor 8 măsuri propuse, cel puțin 380 de femei vor fi implicate, pe de o parte, în activități sportive specifice și, pe de altă parte, vor crea noi planuri pentru activitățile viitoare care implică femei. Ceea ce dorim cu adevărat, având în vedere că foarte puține femei din comunitate practică un sport, este de a genera un model și de a construi modelul în jurul celor mai relevante femei din comunitate, fapt continuat prin invitație publică, în care fiecare femeie să aibă șansa de a practica un sport în masă, într-un mod liber, într-un mediu social, interior și exterior.

ANEXE:

**PARADA BICICLETELOR COLORATE (1)**

**ZILELE SPORTULUI SWUP (2)**



**SPORT FOR WOMEN  
IN URBAN PLACES**

**PARADA  
BICICLETELOR  
COLORATE**

**Ramnicu Sarat, August 2018**



**Public invitation**

**SPORT FOR WOMEN  
IN URBAN PLACES  
SWUP DAYS OF SPORT  
IN RAMNICU SARAT**

**Ramnicu Sarat, 23-25 August 2018**



**ÎNTÂLNIREA RAMNICU SARAT SWUP (3)**



**Partners meeting**

**SPORT FOR WOMEN IN  
URBAN PLACES**

**Ramnicu Sarat, 13-14 november 2018**

Sofia, Bulgaria – Capitala Europeană a Sportului 2018  
Corbetta, Italia – European city of sport in 2018  
Polisportiva Association, Corbetta, Italia  
Guimaraes Municipality, Portugalia  
Tempo Livre Association, Guimaraes, Portugalia  
Mulliere Institute, Utrecht, Olanda  
Granollers Municipality, Spania  
IRS, Milano, Italia

## **PROGRAMUL PILOT SWUP (4)**

# SWUP PILOT PROGRAMME, Ramnicu Sarat, february – march 2019



1. SWUP SUS RAMNICUL WOMEN SPORT CLUB
2. Pilates – a way to discover your body
3. SWUP bike cross
4. Debate – role of the women in mass sports at local level
5. Seminar – Actions to evolve – creating the SWUP SUS RAMNICUL sport agenda
6. Handball – a way to unify people
7. Action plan – Informal group of Mothers: athletics, aerobics in the nature, running in the park, table tennis
8. Public cafe – Sport as a strategy to build your health and future

