

## Comunicat de presa, 25 februarie 2025

### **Proiect cofinanțat de UE unește cinci țări pentru participare deschisă tuturor la evenimente sportive în aer liber și workshopuri despre nutriție**

Începând din acest an, o nouă inițiativă de colaborare europeană își propune să promoveze prin proiectul O SIGN – 101184505 – „On: Sport In Nature, Good Nutrition and Young Hearts” mișcarea în aer liber, printr-o serie de evenimente sportive tip open, cu orientare treasure hunting și alte curse de orientare interesante ce vor fi desfășurate în parcuri.

Acestea vor fi însoțite de workshopuri de nutriție sănătoasă pentru cei ce fac sport sau doresc să înceapă practicarea unui sport. Evenimentele desfășurate pe parcursul anului 2025 în cinci țări europene sunt non profit, fără taxe de participare. Organizarea concursurilor și a sesiunilor de informare despre nutriție, kiturile de participare și premiile ce vor fi oferite participanților în cadrul acestui proiect O SIGN sunt co-finanțate prin programul Erasmus+ Sport al Uniunii Europene.

Cluburile sportive participante din Italia, Letonia, Polonia, România și Serbia doresc să încurajeze persoane de toate vârstele, dar în special copiii și persoane peste 55 ani, indiferent de nivelul de pregătire fizică, de abilități sau de experiență sportive, să participe la activitățile proiectului ce urmăresc promovarea unui stil de viață sănătos, prin activități fizice în aer liber și nutriție adecvată.

Astfel, fiecare țară va organiza pe parcursul anului o serie de evenimente sportive non-profit în aer liber, axate pe curse de orientare în alergare, trail-orientering și mobile-orientering – unde persoane cu dizabilități locomotorii pot participa în condiții de egalitate alături de ceilalți concurenți, fie în echipă, fie individual. O altă activitate extrem de apreciată și cu participare entuziastă, în special din partea copiilor, va fi treasure hunting orientering, unde folosind harta de orientare și gășind indicii în anumite puncte, participanții vor putea descifra mesajul secret ce le descoperă comoara.

Deoarece astăzi sunt foarte multe informații pe internet despre cum să te hrănești, adesea contradictorii și neadecvate nevoilor reale ale organismului ce depune eforturi fizice, toate aceste evenimente sportive sunt însoțite de workshopuri educative despre nutriția pe care trebuie să o aibă cei ce desfășoară activități fizice și care explică la ce anume aceștia trebuie să acorde atenție, în funcție de gen, vârstă și tip de efort.

„Această serie de evenimente oferă o oportunitate minunată pentru comunitățile locale de a petrece timp de calitate în aer liber și de a participa gratuit la curse și jocuri de orientare non-convenționale, distractive pentru toate vârstele, precum Vânătoarea de Comori și Mobile-Orientering” – explică Irina Maiorescu, coordonatorul proiectului, profesor universitar pasionat de orientare sportivă încă din copilărie.

Aceasta consideră că, pe lângă alte beneficii, „orientarea sportivă dezvoltă sănătos și armonios atât corpul, cât și mintea, dezvoltă încrederea în sine și capacitatea de a lua decizii corecte – un aspect esențial în formarea unei personalități sănătoase la copii și adolescenți.

Mai mult decât atât, prin participarea în aer liber în zonele verzi la activități sportive, copiii și adolescenții învață să respecte și să protejeze acest mediu în care pot avea activități atât de interesante – parcurile, pădurile, și natura în general. În plus, ei vor avea ocazia să interacționeze

cu oameni din alte țări, să participe la ateliere despre nutriție sănătoasă și să primească sfaturi personalizate de la un specialist nutriționist farmacist certificat, cu experiență în sport”.

În România, seria de evenimente sportive este programată a avea loc în luna septembrie a anului 2025, acestea fiind completate de sfaturi profesionale privind nutriția ce ajută participanții să își optimizeze performanța și starea generală de sănătate. Scopul proiectului este de a face sportul în aer liber accesibil și plăcut pentru toate vârstele și categoriile de oameni, contribuind la consolidarea comunităților, adoptarea unui stil de viață mai sănătos și o creștere a preocupării de a păstra curate parcurile și spațiile verzi de către cei care participă la aceste activități.

Mai multe informații despre programul evenimentelor, detalii privind înscrierea, precum și o serie de articole cu informații despre nutriția pe care trebuie să o aibă persoanele ce fac sport, în funcție de gen, vârstă, tip de sport și de efort se pot găsi pe site-ul proiectului: <https://o-sign.eu>

*Irina Maiorescu, Asoc. Club Sportiv Mentor Silva  
Project Coordinator*

*Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.*