

SLOVENSKO

Karin Kronauerová

Účast na projekte sa mi veľmi páčila. Spoznala som nových ľudí, ktorí ma naučili niečo nové o ich krajine, zvykoch a spôsobe života. Zároveň som mala možnosť diskutovať s nimi, o tom čo pre nich znamená zdravý životný štýl, čomu sa venujú vo svojom voľnom čase, napríklad čo sa týka športov, kurzov, ktoré pravidelne navštevujú. Vymieňali sme si poznatky týkajúce sa zdravého jedla, spôsobu života, ako aj prípravy zdravých jedál. Som rada, že mladí ľudia majú záujem o svoje zdravie a uprednostňujú zdravý životný štýl. Okrem pohybu a zdravého jedla, ich zaujíma aj ich krajina a prostredie, v ktorom žijú a trávia voľný čas. Program bol veľmi zaujímavý doplnený o športové aktivity, súťaže, diskusie a scény. Som rada, že som sa mohla na projekte zúčastniť a verím, že v budúcnosti sa bude organizovať ešte veľa takýchto projektov.



RUMUNSKO

Ioan Dinu Lakatos

M-am bucurat nespus, ca am putut sa particip la acest proiect. In afara faptului ca m-am simtit bine si a fost o atmosfera minunata, in concluzie pot sa spun ca acest proiect a fost pentru mine o imbogatire pe mai multe planuri. In primul rand, temele care s-au desfasurat in fiecare zi au fost foarte relevante pentru intelegerea a unui stil de viata sanatos. M-au ajutat ca sa privesc cu mai multa responsabilitate la modul in care mananc, cum traiesc si ce impact au asupra mea diferite lucruri din mediul inconjurator. Urmatorul mare beneficiu au fost pentru mine relatii importante care s-au nascut in acel loc. Am avut oportunitatea sa cunosc multe persoane minunate si nu doar pe ele ci si tara lor, cultura lor, ba chiar am invatat cateva cuvinte din limba lor. Multumesc mult tuturor, care au contribuit la acest proiect. Sunt multumitor sponsorului principal al proiectului, cat si celor care l-au realizat. In numele intregii echipe, mare multumesc.



Projekt bol podporený z grantového programu EÚ Mládež v akcii



Bohu a všetkým účastníkom



... ďakujeme ...

SERBIA

Mirko Vlcek, Damir Stojiljković

This project was very good because we had a chance to meet interesting individuals from all around Europe with different languages and cultures. It was also a perfect chance to improve English and to learn other languages. We felt it as a special opportunity to learn about cultural heritage, customs, values, attitudes of people from various countries through friendship and presentations which everyone had prepared.

Also, with this active approach through sports and recreational activity, it was really great to learn and think about healthy lifestyle and set priorities on the right course, which we often forget although we are well aware of them. It was a quality, interesting, useful fun and experience that we gained with the right people. We really enjoyed this trip, because the project was organized in a brilliant way. Thus, we would like to thank the organizers and all who made this possible because of that.



My Journey to health ...

„My Journey to health“

je názov medzinárodnej mládežníckej výmeny, ktorá sa uskutočnila v krásnom prírodnom prostredí v okolí mesta Bardejov v dňoch 1. – 9. februára 2013. Mladí ľudia z Rumunska, Bieloruska, Poľska, Srbska a Slovenska v týchto dňoch realizovali aktivity zamerané na podporu zdravia. Názov „My Journey to health“ hovorí za všetko, čo tento projekt pre nás znamenal. Naším projektom sme chceli poukázať na problém stravovania sa a nedostatku fyzickej aktivity nielen v našej spoločnosti, ale aj v celej Európskej spoločnosti. Cieľom bolo priviesť mladých ľudí k zamysleniu, nad doterajším životným štýlom a začať tvoriť novú cestu mladých ľudí za zdravším štýlom života. Preto sme propagovali zdravý životný štýl prostredníctvom roznych outdoorových aktivít a športov.

Druhým našim cieľom tohto projektu bolo tiež posilniť európske občianstvo mladých ľudí. Počas týchto 9 dní sme nacvičovali scénky na už spomínanú tému zdravý životný štýl, viedli diskusie, hrali rôzne hry, a taktiež vytvárali rôzne postery.

Naším snom bolo zjednotiť účastníkov a dať šancu vzniku novým priateľstvám, ktoré by pretrvávali aj po skončení tohto projektu. A myslíme, že sa nám to podarilo veľmi dobre.

Neodmysliteľnou súčasťou boli „národné večery“, kde mala každá krajina priestor na kreatívne predstavenie svojej rodnej krajiny, zvykov, tradícií, kultúry a všetkého, čo k tomu patrí. Súčasťou boli aj vtipné hry, zábavné scénky, súťaže a národné piesne.

Nechýbali ani vonkajšie aktivity ako napríklad futbal na snehu, hututu, olympické hry, vybíjaná, atď.. V jeden deň sme dokonca na celý deň navštívili Vyské Tatry, kde sme mohli vidieť krásy národného parku a dať si poriadne do tela pri túre.

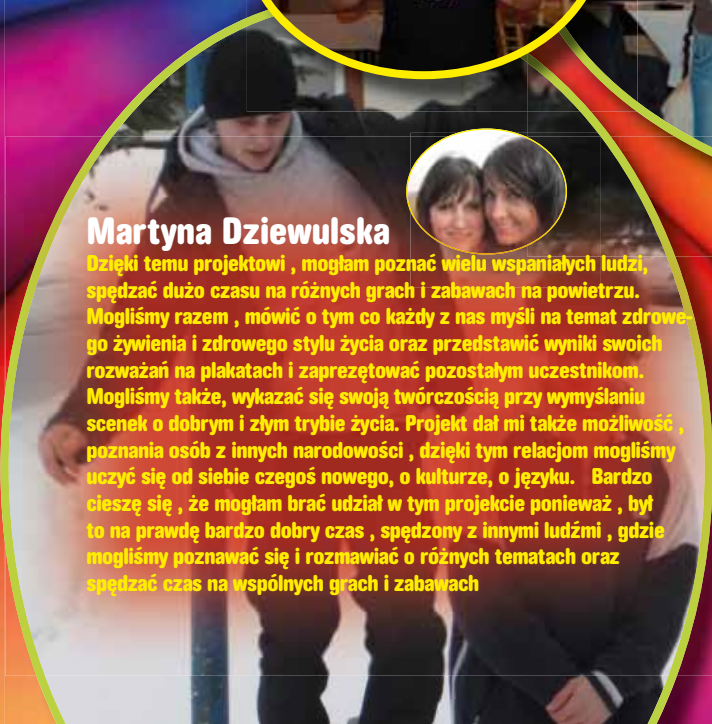
O tom, aký dopad mal projekt na jednotlivcov sme mohli vidieť a počuť aj pri záverečnom vyhodnotení v posledný deň.

Zo 45 účastníkov sme oslovili, niektorých, aby sa vyjadřili, čo konkrétne im priniesol tento projekt.

POLAND

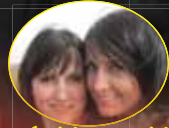
Daniela Wigłasz

Tematem projektu na Słowacji w Bardejowie było „zdrowie“. Robiliśmy wiele ciekawych rzeczy związanych właśnie z tą tematyką. Podobało mi się, że często wychodziliśmy na podwórkę grając w różnego rodzaju gry. Najciekawsza była wycieczka w góry(tatry). Mieliliśmy zorganizowane zawody sportowe w, których było kilka konkurencji i jak się okazało nasza drużyna była najlepsza:) Każdego wieczoru dana narodowość przygotowywała program o swoim kraju i przedstawiała go. Prezentowaliśmy w wybranych wcześniej grupach, prace przedstawiające zdrowy styl życia a zwycięscy w nagrodę dostawali słodycze. Swoją kreatywnością wykazywaliśmy się przedstawiając scenki, o zdrowym trybie życia. Czas spędzony w Bardejowie był bardzo ciekawy, również ze względu na ludzi z różnych narodowości, dzięki temu mogliśmy poznawać ich obyczaje, kulturę.



Martyna Dziewulska

Dzięki temu projektowi, mogłam poznać wielu wspaniałych ludzi, spędzać dużo czasu na różnych grach i zabawach na powietrzu. Mogliśmy razem, mówić o tym co każdy z nas myśli na temat zdrowego żywienia i zdrowego stylu życia oraz przedstawić wyniki swoich rozważań na plakatach i zaprezentować pozostałym uczestnikom. Mogliśmy także, wykazać się swoją twórczością przy wymyślaniu scenek o dobrym i złym trybie życia. Projekt dał mi także możliwość, poznania osób z innych narodowości, dzięki tym relacjom mogliśmy uczyć się od siebie czegoś nowego, o kulturze, o języku. Bardzo cieszę się, że mogłam brać udział w tym projekcie ponieważ, był to na prawdę bardzo dobry czas, spędzony z innymi ludźmi, gdzie mogliśmy poznawać się i rozmawiać o różnych tematach oraz spędzać czas na wspólnych grach i zabawach



BELARUS

Anya Rutkouskaya

This Winter I was very fortunate to be able to visit a wonderful mountainous country of Slovakia. We were invited to a conference "Journey to Health" which also included young people from Poland, Romania, Serbia and Slovakia.

Before this wonderful trip, I have never been abroad, so this journey really opened my eyes to Europe as a whole and made it possible for me to meet new friends from many countries. Every day we had many activities, there was no time to waste. Mornings would begin from exercise, then breakfast and various activities from art posters to football and Olympic games outside! One of the days we visited "High Tatras", and as Belarus doesn't have mountains, I was especially impressed by the magnitude of these wonderful mountains.

During the time in Slovakia I was blessed to find new friends from several countries, and was fortunate to visit Europe and fly in an airplane for the first time.

