

Спортен фестивал „Активност и емоционално здраве“

25 – 26 август 2025 г.
Международен Младежки Център Перник

ЦЕЛИ НА ФЕСТИВАЛА



Промотиране и насърчаване на активния начин на живот и изграждане на здравословни навици за физическо и емоционално здраве сред 60 младежи, сред които и младежи от групата на NEETs и младежи със специални потребности.



Представяне на постигнатите резултати по проект „Младежка активност и здравословен ритъм“.



Да бъде малък празник за участващите младежи, които в неформална обстановка да бъдат стимулирани от една страна да споделят общи преживявания и от друга да бъдат мотивирани да възприемат навиците за здравословен начин на живот и култура като своя ценност.

Кога?

Август 2025

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Къде?

**гр. Перник, Международен
младежки център – Перник,
ул. „Радомир“ 1а**

Дневен ред

Спортен фестивал „Активност и емоционално здраве“

Ден 1: Движи се с ритъм и грижа за тялото!

Зона „Спорт и активност“ - 🖐️ Място за движение, сила и усмивки!

Зона „Здравословно хранене“ (активна през целия ден)

Ден 2: Баланс на ума и емоциите

Зона „Емоционално здраве“ - 🗣️ Пространство за изразяване, споделяне и вътрешна сила

Зона „Здравословно хранене“ (активна през целия ден)

25.08.2025 г. (понеделник) Ден 1: Движи се с ритъм и грижа за тялото!

09:00 – 09:15



Welcome & Recharge Zone

Добре дошли! Регистрация и кът за свеж старт

09:15 – 09:30



Let's Kick It Off!

Официално откриване и вдъхновяващо начало

09:30 – 18:00

Зона „Спорт и активност“ - 👉 Място за движение, сила и усмивки!

09:30 - 13:30



Бадминтон с настроение

Инструктаж и разпределение на участниците. Провеждане на мини-турнир – индивидуални и смесени двойки. Подкрепа от треньори, съдийски екип, награди за победителите



Пикълбол за начинаещи

Запознаване с правилата на един от най-достъпните и забавни ракетни спортове. Практика по двойки и смесени отбори. Игра и комуникация за изграждане на екипност и самоувереност

11:45 – 13:15



Healthy Lunch Break

Обяд в споделено пространство с акцент върху балансираното хранене

14:00 – 18:00



Тяло в тонус!

Упражнения за стойка с кинезитерапевт. Скачане на въже, дишане и координация. Демонстрация на техники и комплекси за различни мускулни групи

09:00 – 18:00

Зона „Здравословно хранене“ (активна през целия ден)



Щанд с полезна храна и освежаващи напитки



Щанд с информационни материали за здравословен начин на живот

26.08.2025 г. (вторник) Ден 2: Баланс на ума и емоциите

09:00 – 09:15

 **Rise & Shine**

 Събуждане с усмивка – регистрация и активиране за новия ден

09:15 – 09:30

 **Kick-Off & Energy Talk**

Добре дошли в деня на емоциите – вдъхновяващо въвеждане

09:30 – 16:00

Зона „Емоционално здраве“ -  **Пространство за изразяване, споделяне и вътрешна сила**

09:30 - 11:00

 **Сесия на смеха – смях + дишане = енергия и освобождаване от стрес**

11:00 – 12:30

 **Кът на благодарността – „стена“ за позитивни мисли и групова рефлексия**

12:30 – 13:00

 **Lunch & Connect**

Обяд с неформални разговори и пространство за споделяне на вдъхновения

13:00 – 14:30

 **Емоционални игри – „Карта на емоциите“ и „Огледало на емоциите“ за себепознание и емпатия**

14:30 – 16:00

 **Сетивна релаксация – аромати, звуци и цветове за хармония**

16:00 – 16:30

 **Финал и награждаване**

Връчване на грамоти и фото сесия с участниците

09:00 – 16:30

Зона „Здравословно хранене“ (активна през целия ден)

 Щанд с полезна храна и освежаващи напитки

 Щанд с информационни материали за здравословен начин на живот

Оцени фестивала



НАШИТЕ ЕКСПЕРТИ (1)

ТРЕНЬОР
БАДМИНТОН



Мария-Магдалена
Василева

СЪДИЯ



Слънчезар
Христов

МЕДИЦИНСКО
ЛИЦЕ



Соня Чолакова-
Лилова

КИНЕЗИТЕРАПЕВТ



Виктор
Спиров

НАШИТЕ ЕКСПЕРТИ (2)

ПСИХОЛОГ



Ана
Баждарванова

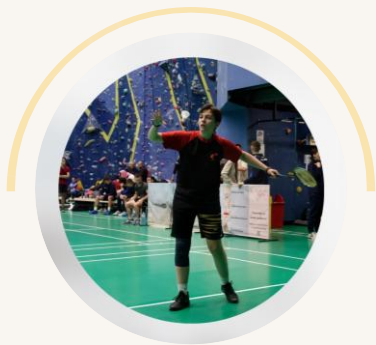
ВОДЕЩ



Росица
Петрова



Треньор по бадминтон | Мини турнир по бадминтон | Зона „Спорт и активност“



Мария-Магдалена
Василева



mariq06magdalena@gmail.com

🎯 С Мария-Магдалена ще откриеш, че бадминтонът е скорост, концентрация, забавление и отборен дух!

🎓 Сертифициран треньор по програмата BWF Shuttle Time и курсист по методика на преподаване (2023 г.), Мария-Магдалена вече има сериозен опит зад гърба си:

✳️ Картотекиран състезател към Българската федерация по бадминтон

✳️ Помощник-треньор в БК „Ракет Спийд“

✳️ Участник в национални и международни турнири

✳️ Активен организатор и съдия в събития на федерацията

✳️ Работи с младежи и знае как да ги въвлече в динамиката на спорта

✳️ В рамките на Фестивала, Мария-Магдалена ще отговаря за:

🔍 организиране и ръководене на мини-турнир по бадминтон – единично и смесени двойки

👊 мотивиране на участниците чрез практически насоки и насърчаване на работата в екип, взаимната подкрепа и спортния дух

🔥 съдействие за създаване на позитивна и приятелска атмосфера, в която младежите да съчетават спортната активност с нови социални контакти

✔️ провеждане на тренировка по пикълбол

Ролята ѝ е ключова за постигане на целта на фестивала – да насърчи активността, екипността и изграждането на устойчиви здравословни навици чрез спорт!



Съдия | Мини турнир по бадминтон | Зона „Спорт и активност“



Слънчезар
Христов



slunchak@abv.bg

 Професионалист с дългогодишен международен опит и утвърден авторитет в света на спорта!

 Национална спортна академия „Васил Левски“ – София (2017 г.) – следдипломна квалификация по бадминтон.

 Съдийски опит:

 Световни ученически игри:

- 2008 г. – Менорка, Испания
- 2010 г. – София, България
- 2014 г. – Каста де Райна, Португалия
- 2016 г. – Ла Валета, Малта
- 2018 г. – Пуне, Индия

 Зам. главен съдия на международни турнири в България – „Баболат“

 Главен съдия на международни турнири до 17 години: Анкара, Турция; Хасково, България; Пазарджик, България

Участниците ще имат възможност да играят под ръководството на експерт, който съчетава международен опит, строг професионализъм и отдаденост към развитието на бадминтона!



Медицинско лице | Зона „Спорт и активност“



**Соня
Чолакова-Лилова**

🎯 За да осигурим безопасността и спокойствието на всички участници в спортния фестивал, ще разчитаме на присъствието на квалифицирано медицинско лице!

👤 Професионален профил:

- Завършено медицинско образование и необходимата квалификация за оказване на първа долекарска помощ и спешна медицинска грижа.
- Опит в осигуряване на медицинско обслужване по време на спортни и масови събития.
- Умения за бърза реакция в извънредни ситуации, включително оценка на състоянието на спортисти и оказване на първа помощ при травми, преумора или други здравословни оплаквания.

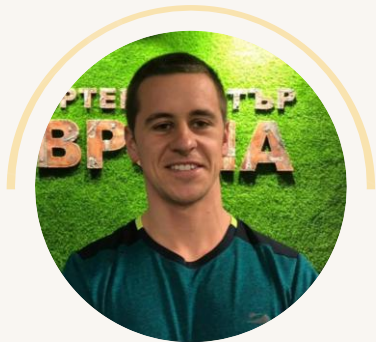
💡 Роля по време на събитието:

- Медицински преглед и първична помощ при инциденти.
- Наблюдение на общото състояние на участниците и готовност за реакция при спешни случаи.
- Консултация и съвети за превенция на травми и поддържане на добър здравен тонус.
- Поддържане на връзка с екипите на Спешна помощ при необходимост.

Присъствието на медицинско лице гарантира, че всеки участник може да се почувства защитен и подкрепен, за да се наслади на активностите в рамките на фестивала с пълно спокойствие!



Кинезитерапевт | Зона „Спорт и активност“



Виктор Спиров



viktor.spirov@abv.bg



Виктор вярва, че всяко тяло заслужава движение, което го прави силно, гъвкаво и спокойно.



Завършил е кинезитерапия в Югозападния университет „Неофит Рилски“, а оттогава е посветен на това да помага на хората да се движат по-добре и да се чувстват по-добре.



Има богат практически опит в:



Създаване на индивидуални тренировъчни програми



Разработване на упражнения за превенция на спортни травми



Комплекси за разтягане, правилна стойка и дишане



Водене на групови занимания за тонизиране, отпускане и баланс



В рамките на Фестивала, Виктор ще:



води груповите занимания и упражнения за правилна стойка и физическа култура



проведе загрявка, разтягане и упражнения за координация и баланс, които да подготвят тялото за активна спортна дейност



чрез професионални насоки и демонстрации ще помогне на младежите да изградят правилна стойка, устойчивост и тонус, както и да намалят риска от травми.

С Виктор движението ще стане твой съюзник, а физическата култура – твоя суперсила.





Психолог | Зона „Емоционално здраве“



Ана

Баждарванова

@anabazhdarvanova@gmail.com

- Ани вярва, че всеки млад човек носи огромен вътрешен потенциал – достатъчно е някой да му помогне да го открие и развие.
- Има над 15 години опит в работата с деца и младежи, в училищна и извънучилищна среда.
- Превръща темите за стреса, емоциите и самоувереността в интерактивно, разбираемо и полезно преживяване.
- Обучавала се е по линия на програмата на Държавния департамент на САЩ по критическо мислене и културна осъзнатост.
- Завършила е Пловдивския университет със специалност Психология на социалните дейности и има допълнителна квалификация в детско-юношеска и училищна психология.
- В рамките на Фестивала, Ани ще:
 - ✓ представи и води нестандартни подходи за поддържане на емоционалното здраве, включително сесия на смеха, кът за благодарност, сетивна релаксация и групови игри за емоционално развитие. Чрез тези активности тя ще помогне на младежите да развият умения за управление на емоциите, самоувереност и социално взаимодействие в позитивна и подкрепяща среда.

С Ани ви очаква практична психология с човешко лице, полезна днес – променяща живота утре!



Водещ | Спортен фестивал „Активност и емоционално здраве“



Росица
Петрова

@rossi_pavlova@hotmail.com

- Росица е професионалист с богат опит в сферата на спорта, културата и обществените каузи.
- Магистър по „Създаване и реализация на спортни шоу програми“ от Национална спортна академия „Васил Левски“ – София (2019 г.).
- Учител по физическо възпитание и спорт в 31 СУЧЕМ „Иван Вазов“ – София (2024 – до момента).
- Учредител и изпълнителен директор на Фондация „Движение на българските майки“ (2005 – до момента), с дългогодишен опит в координация, дарителство, благотворителност и управление на социални инициативи.
- Водещ на спортното събитие „Спортувам, за да живея“ (октомври 2024 г.), организирано от Сдружение „Българско общество на пациентите с пулмонална хипертония“.
- Организатор и координатор на „София мото фест“ (2023 г.) – мащабно събитие в подкрепа на донорството и трансплантацията.
- Опит в логистика, координация и управление на благотворителни и корпоративни инициативи, обединяващи спорт, култура и социални каузи.
- Реализирала редица културни и образователни проекти, включително преиздаването на четири книги на Любомир Лулчев (2019–2024).

Благодарение на своя опит като педагог, експерт и организатор на обществени инициативи, водещият е двигател за енергия, мотивация и добро настроение!