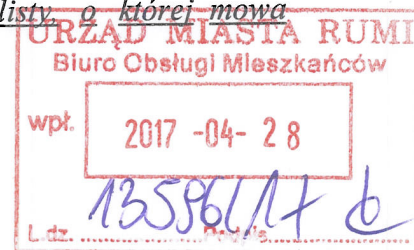


Nn 21

WSO

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY
projektu do Budżetu Obywatelskiego

Uwaga: wypełnienie punktów 1-5 i punktu 8 oraz dołączenie listy, o której mowa w punkcie 6 jest obowiązkowe



1. Nazwa projektu:

„PASJA I ŻYCIE PO 60-SIĄTCE”

2. Lokalizacja, miejsce realizacji projektu:

1) w przypadku projektu inwestycyjnego – obligatoryjnie - (należy podać numer geodezyjny działki, ewentualnie opis miejsca albo obszaru, w którym ma być realizowana inwestycja),

2) w przypadku projektu prospołecznego – gdy wnioskodawca wskazuje miejsce realizacji

szkoły publiczne, tereny miejskich parków, basen, centra rehabilitacji, MDK w Rumi.

3. Szczegółowy opis projektu: (proszę dokładnie opisać, co ma zostać wykonane oraz wskazać główne działania związane z realizacją projektu, jakiego problemu dotyczy, a także uzasadnić dlaczego projekt powinien być zrealizowany i w jaki sposób jego realizacja wpłynie na życie mieszkańców i kto będzie beneficjentem. Opis powinien zawierać nie więcej niż 400 słów)

Celem głównym projektu jest poprawa, jakości i poziomu życia mieszkańców Rumi, powyżej 60 roku życia. Projekt jest skierowany do grupy od 100 do 80 seniorów i zakłada:

ZAD. A) zajęcia edukacyjne (kurs) związane z udzielaniem pierwszej pomocy. Kursem objętych byłoby 80 osób -- seniorów Rumi, w grupach po 10 osób. Szkolenia z Pierwszej Pomocy Przedmedycznej (Emergency First Response) uczą udzielania podstawowej pierwszej pomocy, wykonywanie masażu serca, sztucznego oddychania, udzielania pomocy w sytuacjach zadławienia, zachłyśnięcia, zawału, złamań, radzenia sobie w sytuacjach stresowych, zasady wzywania pomocy itp. Kurs obejmuje wykład, pokaz i ćwiczenia na fantomach i trwa do 5h. Potrzebna klasa szkolna na 8 spotkań po 5h.

Harmonogram szkoleń:

m-c marzec, kwiecień, maj 2018r. przeszkolenie 4-ch grup

m-c październik, listopad 2018r. przeszkolenie 4-ch grup

(czyli, jeden lub dwa razy w miesiącu).

Uzasadnienie: Szybko i prawidłowo udzielona pierwsza pomoc zmniejsza skutki sytuacji zagrażających zdrowiu, życiu i skierowanie tej edukacji do ludzi po 60-tym roku życia jest bardzo uzasadnione, zwłaszcza, że te osoby już nie pracują, a więc nie mogą liczyć na tego typu szkolenia organizowane przez zakład pracy.

ZAD. B) Zajęcia ruchowe dla seniora, usprawniające kondycję ruchową:

-gimnastyka ogólnokondycyjna dla seniora - zajęcia zorganizowane w centrach rehabilitacji działających w naszym mieście, dla 6-ciu grup po 15 osób i 1 grupy po 10 osób w ilości 16 zajęć (2 razy w tygodniu po 45 min.).

Harmonogram zajęć gimnastycznych:

- 2 grupy po 15 osób od 08 stycznia do 02 marca 2018r.

- 2 grupy po 15 osób od 05 marca do 28 kwietnia 2018r.

- 2 grupy po 15 osób od 07 maja do 29 czerwca 2018r.

- 1 grupa po 10 osób od 04 lipca do 26 sierpnia 2018r.

-zajęcia TAI CHI –na świeżym powietrzu, ćwiczenia aktywizujące wszystkie funkcje życiowe organizmu, sprzyjają poprawie utrzymania równowagi, kształtują odczucie własnej efektywności.

W okresie wakacji 2 grupy po 20-30 osób – ćwiczenia na terenach parków miejskich, 8 godzin dla każdej grupy.

Harmonogram zajęć TAI CHI:

- m-c lipiec, sierpień 2018r. 8h, (czyli 1 x w tygodniu) jedna grupa w Parku Miejskim przy ul. Mickiewicza;
- m-c lipiec, sierpień 2018r. 8h, (czyli 1 x w tygodniu) druga grupa w Parku Żelewskiego.

-Zajęcia rekreacyjne na basenie, posiadającym pływalnię krytą, jacuzzi, saunę itp. – ta forma zajęć ma objąć grupę 100 seniorów i dla każdej osoby przewiduje się 8 h zajęć – np. w Aqua Centrum Hotel Faltom. Zajęcia odbywałyby się w 8 grupach, 4 grupy po 12osób i 4 grupy po13 osób, z częstotliwością 1h w tygodniu przez okres 8 tygodni.

Harmonogram zajęć rekreacyjnych na basenie:

- dwie grupy (12+13 osób) od 8 stycznia do 02 marca 2018r
 - dwie grupy (12+13 osób) od 05 marca do 27 kwietnia 2018r.
 - dwie grupy (12+13 osób) od 07 maja do 22 czerwca 2018r.
 - dwie grupy (12+13 osób) od 03 września do 26 października 2018r.
- czyli każda grupa uczęszcza przez 8 tygodni po 1 godzinie w wybrany (uzgodniony) dzień tygodnia od poniedziałku do piątku.

Uzasadnienie: aktywność fizyczna seniorów pozwala utrzymać satysfakcjonujący stan zdrowia i sprawność funkcjonalną, ogranicza koszty leczenia a także bezpośrednio przekłada się na aktywność społeczną. Regularny sport i rekreacja w naturalny sposób budują relacje międzyludzkie, motywują do nawiązywania i podtrzymywania kontaktów z innymi, poprawiają samopoczucie i obniżają poziom stresu.

Wykorzystanie centrów rehabilitacji do przeprowadzenia gimnastyki ogólnokondycyjnej ma takie zalety, jak skorzystanie z wysoko wykwalifikowanej kadry rehabilitantów, możliwość bardziej indywidualnego podejścia do każdej osoby uczestniczącej w zajęciach, z uwagi na stosunkowo małe grupy, a także brak konieczności wynajmowania pomieszczeń, gdyż zajęcia odbywają się w salach centrów. Z kolei przeniesienie zajęć w okresie wakacji na łono natury, to najlepszy sposób na propagowanie tej formy aktywności. Ćwiczenia na powietrzu i basenie dają nieocenioną dawkę energii i mają działanie rewitalizujące.

ZAD. C) Trzy koncerty kameralne pod hasłem „Muzyka niejedno ma imię”

dla widowni około 80 osób.

Muzyka poważna- Chopin,
Muzyka filmowa,
Muzyka taneczna.

Każdy z koncertów poprzedzony krótką prelekcją na temat danego gatunku muzyki, wykonawcy - jeszcze nieznanymi – uczniowie lub studenci szkół muzycznych (np. Wejherowska Szkoła Muzyczna lub Akademia Muzyczna z Gdańska).

Uzasadnienie:

Pitagoras powiedział: „Muzyka budzi w sercu pragnienie dobrych czynów” – doświadczajmy tego.

4. Szacunkowe koszty projektu: (proszę orientacyjnie oszacować koszt wykonania projektu)

Zad. A	Koszty kursu PPM	8 grup x 10 osób x 50zł/osoby	= 4.000zł
	ewentualne koszty wynajmu pomieszczeń w szkołach	8 grup x 5hx25zł/h	= 1.000zł
Zad. B	Koszty gimnastyki...zajęcia w centrach	100 osób x 16zajęć x 12zł/zaj.	= 19.200zł
	Koszty instruktora Tai chi (w parkach)..2 grupy x 8h x 80zł/h		= 1.280zł
	Zajęcia rekreacyjne na basenie	100 osób x 8 h x 17zł/h	= 13.600zł

Zad. C Koszt koncertu muzycznego 3 koncerty x 3.600zł = 10.800zł

OGÓŁEM koszt =49.880zł

5. Przewidywane koszty eksploatacji i utrzymania projektu, jeśli występują: *(w ujęciu jednego roku, np. koszty energii, wody, sprzętania, konserwacji, itp.)*

Projekt nie generuje kosztów

6. ZAŁĄCZNIKI:

Lista z podpisami, co najmniej 15 mieszkańców miasta Rumi, popierających projekt, stanowiąca załącznik do Formularza Zgłoszeniowego projektu do Budżetu Obywatelskiego. Każda dodatkowa strona listy winna mieć taką samą formę za wyjątkiem oznakowania kolejnym numerem strony *(listę należy załączyć w wersji pisemnej w oryginale, a w przypadku składania wniosku w formie elektronicznej jako zeskanowany załącznik do wniosku).*

7. Dodatkowe załączniki: *(nieobowiązkowe):*

- 1) Zdjęcie/a dotyczące zgłaszanego projektu,
- 2) Mapa z zaznaczeniem zgłaszanego projektu,
- 3) Inne, istotne dla zgłaszanego projektu, jakie?

.....
.....
.....
.....