



Załącznik Nr 2 do uchwały Nr XXVI/382/20210 1
Rady Miejskiej Rumi
z dnia 28 stycznia 2021 r.

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY projektu do Budżetu Obywatelskiego

UWAGA: WYPEŁNIENIE WSZYSTKICH PUNKTÓW JEST OBOWIĄZKOWE

1. NAZWA PROJEKTU

(nie może zawierać więcej niż 200 znaków, w przypadku projektu inwestycyjnego musi zawierać w nazwie lokalizację, w przypadku projektu prospołecznego musi zawierać ilość uczestników biorących udział w projekcie)

„AKTYWNI po 60-tce „

2. LOKALIZACJA, MIEJSCE REALIZACJI PROJEKTU:

- 1) w przypadku projektu inwestycyjnego oraz projektu zielonego – obligatoryjnie - należy podać numer geodezyjny działki, obręb ewentualnie opis miejsca albo obszaru (ulica lub rejon ulic), gdzie ma być realizowana inwestycja,
 - 2) w przypadku projektu prospołecznego – gdy wnioskodawca wskazuje miejsce realizacji
-
.....

3. SKRÓCONY OPIS PROJEKTU

(opis nie może zawierać więcej niż 400 znaków, z tym opisem zapoznają się mieszkańcy w trakcie głosowania, a także będzie on umieszczany w materiałach promocyjnych skierowanych do mieszkańców)

„AKTYWNI po 60-tce”, to projekt dla seniorów gotowych na sportowe wyzwania, chcących powrócić do sprawności fizycznej po długim okresie izolacji, spowodowanej pandemią. Poprzez regularne ćwiczenia, damy sobie szansę na zadbanie o kondycję i zdrowie, nie tylko fizyczne ale i psychiczne. Projekt zakłada nieodpłatne, cykliczne zajęcia ogólnokondycyjne z elementami pilatesu, stretchingu, jogi, ćwiczeń na zdrowy kręgosłup. Zajęcia poprowadzą profesjonaliści.

4. SZCZEGÓŁOWY OPIS PROJEKTU:

(opis nie może zawierać nie więcej niż 3500 znaków, 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 jego beneficjentem)

W czasie pandemii seniorzy pozostali w domu, dużo osób korzystało z aktywności na świeżym powietrzu, ale wymagało to niezwyklej

samodyscypliny. Niektórzy seniorzy korzystali z oferowanych w Internecie zajęć online, ale nie znajduje to powszechnej akceptacji w tej grupie odbiorców. Po prostu nie wszyscy seniorzy – z różnych powodów – korzystają z komputerów i Internetu. Po trudnym okresie izolacji, dobrze byłoby powrócić do sprawdzonych dobrych praktyk aktywności fizycznej seniorów.

Wysiłek fizyczny ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu, a także podnosi jego odporność. Aktywność fizyczna zwiększa efektywność pracy naszego układu oddechowego oraz krążenia. Dzięki regularnym zajęciom ruchowym, nasz organizm jest w stanie lepiej funkcjonować i radzić sobie z infekcjami i wirusami, wytwarza więcej serotoniny, czyli hormonu szczęścia, przez co troski i kłopoty dnia codziennego mniej przytłaczają. Dzięki ćwiczeniom zwiększamy szanse seniorów na dobrą i zdrową starość, na poprawę jakości ich życia, czerpanie satysfakcji z aktywnego spędzania czasu i wysiłku fizycznego. Ponadto jest to doskonała okazja do spotkań w gronie rówieśników, wymiany doświadczeń, integracji, poznawania nowych osób, – co roku przybywa nam nowych seniorów.

Ten aspekt społeczny jest niezmiernie ważny, bo nie sposób nie zauważyć, że wszystkim seniorom brakuje w czasie pandemii, spotkań integracyjnych, witania się, podawania ręki, kontaktu wzrokowego i uśmiechu. Ten projekt jest szansą na powrót seniorów do przestrzeni publicznej i przywrócenia w nich nadziei na godną starość.

W ramach projektu proponuję:

- 1) **Cykliczne zajęcia ruchowe ogólnokondycyjne** dla 165 seniorów, prowadzone w centrach rehabilitacyjnych lub profesjonalnych obiektach sportowych pod okiem instruktorów posiadających specjalistyczną wiedzę na temat aktywności fizycznej, ograniczeń i specyficznych potrzeb osób starszych. W takich ośrodkach seniorzy będą mieli okazję bezpiecznie popracować nie tylko z własnym ciałem, ale też z profesjonalnym sprzętem treningowym – piłkami, piłeczkami, taśmami, hantlami, itp. Organizacja zajęć:
 - 8 grup (5 grup po po 21 osób, 3 grupy po 20 osób)
 - z częstotliwością 2 razy w tygodniu, 8 spotkań w miesiącu
 - przez okres 4 miesięcy na przestrzeni 2022 roku, ogółem 32 godzin zajęć.
 - **miejsce np.** ośrodek sportowy CITY GYM

5. SZACUNKOWE KOSZTY PROJEKTU

(proszę orientacyjnie oszacować koszt wykonania projektu)

$$165 \text{ osób} \times 75 \text{ zł} / 1 \text{ m-c} \times 4 \text{ miesiące} = 49.500 \text{ zł}$$

6. PRZEWIDYWANE KOSZTY EKSPLOATACJI I UTRZYMANIA PROJEKTU

(jeśli występują proszę podać w ujęciu jednego roku, np. koszty energii, wody, sprzątnania, konserwacji, itp.)

Projekt nie generuje kosztów.

7. ZAŁĄCZNIKI:

Lista z podpisami, co najmniej 20 mieszkańców miasta Rumi, popierających projekt, stanowiąca załącznik do Formularza Zgłoszeniowego projektu do Budżetu Obywatelskiego. Każda dodatkowa strona listy winna mieć taką samą formę z 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).

8. Dodatkowe załączniki (nieobowiązkowe):

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

Wnioskodawca podaje swoje dane na osobnej karcie
(z uwagi na nieupublicznianie danych wnioskodawcy bez jego zgody)

9. Wnioskodawca:

Imię i nazwisko:
Adres zamieszkania:
Email:
Telefon:

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do wdrożenia Budżetu Obywatelskiego na 2022 rok, zgodnie z rozpoczęciem obowiązywania od dnia 25 maja 2018 r. rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. L 119 z 04.05.2016)

1. Oświadczam i przyjmuję do wiadomości, że:
 - 1) administratorem danych osobowych jest Burmistrz Miasta Rumi,
 - 2) podane powyżej dane osobowe będą przetwarzane wyłącznie na potrzeby Budżetu Obywatelskiego na 2022 rok w Rumi **i nie będą upubliczniane bez zgody wnioskodawcy,**
 - 3) podanie danych osobowych jest dobrowolne, lecz niezbędne do realizacji zadania w interesie publicznym (spełnienie warunków przewidzianych w art. 5 a ust. 7 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2020 r. poz. 713 z późn. zm.)
 - 4) mam prawo kontroliprzetwarzania danych, które mnie dotyczą, prawo dostępu do treści swoich danychosobowych i ich poprawiania.
2. Wyrażam zgodę na podanie do publicznej wiadomości treści zawartych w FormularzuZgłoszeniowym projektu do Budżetu Obywatelskiego dla potrzeb wdrażania BudżetuObywatelskiego, **z wyłączeniem danych osobowych wnioskodawcy.**
3. Wyrażam zgodę na ewentualną modyfikację nazwy projektu i opisu projektu dla potrzeb upublicznienia treści zawartych w Formularzu Zgłoszeniowym projektudo Budżetu Obywatelskiego, **z wyłączeniem danych osobowych wnioskodawcy.**
4. Oświadczam, że jestem mieszkańcem miasta Rumi.*

Data i podpis zgłaszającego projekt: 01.04.2021r.

* w przypadku osób małoletnich wymagana jest akceptacja rodzica albo opiekuna prawnego.

Podpis rodzica albo opiekuna prawnego: