

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY
projektu do Budżetu Obywatelskiego

URZĄD MIASTA RUMI
Biuro Obsługi Mieszkańców

wpt. 2018 -04- 27

L.dz. 14327/18

Podpis: *Ol*

godz. 9:45

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

1. Nazwa projektu – nie może zawierać więcej niż 200 znaków (w przypadku projektu inwestycyjnego musi zawierać lokalizację).

SAS Sportowa Akademia Seniora

2. Lokalizacja, miejsce realizacji projektu:
 - 1) w przypadku projektu inwestycyjnego – **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.

Profesjonalne obiekty sportowe, Centra Rehabilitacyjne, Pływalnia

3. Skrócony opis projektu – w przypadku projektu inwestycyjnego musi zawierać lokalizację - (opis nie może zawierać więcej niż 400 znaków) - z tym opisem zapoznają się mieszkańcy w trakcie głosowania / będzie umieszczany w materiałach promocyjnych skierowanych do mieszkańców.

SAS Sportowa Akademia Seniora to projekt (prospołeczny), który jest skierowany do seniorów, po 60 roku życia, zainteresowanych nabyciem umiejętności świadomego dbania o zdrowie, wyrobieniem nawyków praktycznych służących profilaktyce zdrowotnej właściwej dla tej grupy wiekowej. Proponujemy trzy formy zajęć:

1. zajęcia ruchowe ogólnokondycyjne,
2. nauka pływania lub doskonalenie pływania,
3. Tai chi.

Zajęcia te, poprzez swoją cykliczność, mają za zadanie poprawę sprawności ruchowej, wydolności krążeniowej, przeciwdziałanie otyłości, nauczenie się czerpania 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. Dzięki tym działaniom, seniorzy poczują się silniejsi,

bardziej zadowoleni, zwiększą swoje szanse na dobrą starość i na poprawę jakości życia zarówno fizycznego, psychicznego, społecznego jak i duchowego.

4. **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 jego beneficjentem – (opis nie może zawierać nie więcej niż 3500 znaków)

SAS, czyli Sportowa Akademia Seniora jest projektem skierowanym do osób starszych, po 60-tym roku życia. Głównym zadaniem tego projektu jest wyrobienie nawyku systematycznego podejmowania, odpowiednio dobranej dla seniora, aktywności fizycznej. Zajęcia sportowe powinny być ukierunkowane głównie na zwiększenie wydolności oddechowej, krążeniowej, siły, gibkości, przeciwdziałanie otyłości.

Programy aktywności fizycznej dla osób starszych muszą być prowadzone przez instruktorów przygotowanych do prowadzenia treningów w tej grupie wiekowej, znających specyfikę problemów wynikających z procesu starzenia się organizmu.

Tylko **systematyczna aktywność ruchowa**, będąca jednym z podstawowych kryteriów zdrowego starzenia się, przyniesie pozytywne skutki prozdrowotne, a w przypadku choroby zdecydowanie szybciej pozwoli wrócić do zdrowia. Badania dowodzą, że osoby aktywne żyją dłużej, zmniejsza się u nich ryzyko zachorowania na takie choroby jak cukrzyca typu 2, Alzheimer, depresja, osteoporoza. Poprzez systematyczne ćwiczenia, wzmacniają się mięśnie odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy ciała, a ta z kolei, może zapobiec uciążliwym i dotkliwym bólom kręgosłupa. Ruch wskazany jest również dla osób, u których pojawiły się już schorzenia kardiologiczne, zmiany zwyrodnieniowe czy inne, charakterystyczne dla tej grupy wiekowej – pozwala, bowiem spowolnić postęp choroby. Wysiłek fizyczny ma pozytywny wpływ również na układ immunologiczny, a także podnosi odporność organizmu.

Dzięki ćwiczeniom zwiększamy szanse seniorów na dobrą starość, na poprawę jakości ich życia, czerpanie satysfakcji z aktywnego spędzania czasu i wysiłku fizycznego.

Przedstawione argumenty przemawiają za realizacją tego projektu.

W ramach **Sportowej Akademii Seniora** proponuję:

- 1) **Cykliczne zajęcia ruchowe ogólnokondycyjne**...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.

Tą formą aktywności proponuję **objąć grupę 100 seniorów**, organizując zajęcia w:

- **4 grupach po 25 osób,**
- **z częstotliwością 2 razy w tygodniu**
- **przez okres 5 miesięcy na przestrzeni 2019 roku.**
- **miejsce np. ośrodek sportowy CITY GYM**

Np.: od lutego do czerwca lub od sierpnia do grudnia 2019r.
w każdy poniedziałek i czwartek po 55 min grupy 1-sza i 2-ga,
w każdy wtorek i piątek po 55 min grupy 3-cia i 4-ta,
godziny – wg możliwości i oferty wybranego ośrodka

- 2) **Nauka pływania lub doskonalenia pływania dla grupy 32 seniorów – 4 grupy po 8 osób.** Zajęcia te mają na celu zwiększyć możliwości seniora w zakresie aktywnego a zarazem bezpiecznego korzystania z pływalni. Mają również uświadomić seniorom, styl- sposób pływania, jaki jest bezpieczny dla osób starszych. Dzięki tym zajęciom, senior w wodzie poczuje się bezpieczniej, pewniej i zwiększą się jego szanse na indywidualne korzystania z basenów. Wiele pływalni oferuje wejścia lub karnety na basen, dla osób powyżej 65 roku życia w dużo bardziej przystępnych cenach niż na zajęcia grupowe.

Nauka obejmuje:

- **10 lekcji po 45 min przez dwa tygodnie, w każdym tygodniu od poniedziałku do piątku (dzień po dniu).**

Proponowany termin zajęć:

- **jeden z miesięcy wakacyjnych, lipiec lub sierpień 2019 roku (pływalnie w okresie letnim są mniej obciążone). Termin i godziny do uzgodnienia z pływalnią.**
- **miejsce np. MOSIR w Rumi**

Np.: pierwszy i drugi tydzień lipca lub sierpnia 2019r.,
1-sza grupa – 8 osób godz. 16-ta (w każdym tygodniu od poniedziałku do piątku)
2-ga grupa – 8 osób godz. 17-ta (jw.)

Trzeci i czwarty tydzień lipca lub sierpnia 2019r.,

3-cia grupa – 8 osób godz. 16-ta (w każdym tygodniu od poniedziałku do piątku)

4-ta grupa – 8 osób godz. 17-ta (jw.)

- 3) **TAI CHI** – doskonałe narzędzie do poprawy zdrowia, relaksacji ciała i umysłu, poprawy równowagi, koncentracji. Powolne i płynne ruchy, sprawiają, że ćwiczenia te nie powodują męczącego wysiłku fizycznego, jednocześnie, pozytywnie wpływają na wszystkie układy, organy i tkanki w organizmie.

Dzięki TAI CHI,

- wzmocni się układ sercowo – naczyniowy,
- poprawi zmysł równowagi, przez co minimalizuje się ryzyko upadków i kontuzji,
- zwiększy się zakres ruchów bez nadwyrężania stawów,
- zwiększy się elastyczność mięśni i ścięgien,
- poprawi się koncentracja,
- poczujemy się silniejsi, zrelaksowani

Tym rodzajem aktywności proponuję:

- **objąć grupę 40 seniorów.**
- **dwie grupy po 20 osób.**
- **częstotliwość 1 raz w tygodniu przez 60 min, każda grupa,**
- **przez okres 6 miesięcy na przestrzeni 2019 roku.**
- **Miejsce np.: sala MOSIR.**

Np.: marzec, kwiecień, maj, czerwiec, wrzesień, październik

Generalnie termin, czyli miesiące, dzień tygodnia i godziny - do uzgodnienia z realizatorem.

5. **Szacunkowe koszty projektu** (proszę orientacyjnie oszacować koszt wykonania projektu)

Zad.1) Koszty ćwiczeń ogólnokondycyjnych

$$100 \text{ osób} \times 50 \text{ zł /m-c} \times 5 \text{ miesięcy} = 25.000 \text{ zł}$$

Zad.2) Nauka, doskonalenie pływania

$$32 \text{ osoby} \times 200 \text{ zł/za 10 lekcji} = 6.400 \text{ zł}$$

Zad.3) Tai chi

koszt instruktora

$$40 \text{ osób} \times 70 \text{ zł/m-c} \times 6 \text{ miesięcy} = 16.800 \text{ zł}$$

koszt wynajmu sali

$$2 \text{ h tyg.} \times 30 \text{ zł} \times 24 \text{ tygodnie(6 m-cy)} = 1.440 \text{ zł}$$

OGÓLEM (zad.1 + zad.2 + zad.3) = 49.640 zł

6. Przewidywane koszty eksploatacji i utrzymania projektu, jeśli występują (w ujęciu jednego roku, np. koszty energii, wody, sprzątnania, konserwacji, itp.)

Projekt nie generuje kosztów.

7. 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). *listy od str. 1 do 4*

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: Aleksandra Łuku

Adres zamieszkania: ul. Kamiennej 16/16, 84-230 RUMIA

Email: aleksandra.luku@wp.pl

Telefon: 48 519 439 674

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do wdrożenia Budżetu Obywatelskiego na 2019 rok, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2016 r., poz. 922)

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 2019 rok w Rumi i **nie będą upubliczniane bez zgody wnioskodawcy,**
 - 3) podanie danych osobowych jest dobrowolne, oraz że mam prawo kontroli przetwarzania danych, które mnie dotyczą, prawo dostępu do treści swoich danych osobowych i ich poprawiania.
2. Wyrażam zgodę na podanie do publicznej wiadomości treści zawartych w Formularzu Zgłoszeniowym projektu do Budżetu Obywatelskiego dla potrzeb wdrażania Budżetu Obywatelskiego, z **wyłączeniem danych osobowych wnioskodawcy.**
3. Wyrażam zgodę na ewentualną modyfikację nazwy projektu i opisu projektu dla potrzeb upublicznienia treści zawartych w Formularzu Zgłoszeniowym projektu do Budżetu Obywatelskiego, z **wyłączeniem danych osobowych wnioskodawcy.**
4. Oświadczam, że jestem mieszkańcem miasta Rumi.*

Data i podpis zgłaszającego projekt: 29.04.2018

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

.....
podpis rodzica albo opiekuna prawnego