

Budżet Obywatelski Rumia

Edycja 2023

Nazwa projektu 23. Darmowe zajęcia wspierające rozwój dzieci i młodzieży - setka uczestników projektu.

Data złożenia 28 kwietnia 2022 14:24

Rodzaj Prospołeczny

Autor projektu

Imię i nazwisko

Adres zamieszkania

Kontakt

Uzasadnienie

Skrócony opis Projekt zakłada część dla ciała - zajęcia z akrobatyki, w tym zajęcia na szarfach, treningi wzmacniające oraz coś dla ducha, czyli trening prawidłowego oddechu i relaksacji - mindfulness.

Szczegółowy opis projektu W ramach projektu zostaną przyjęte do realizacji nieodpłatne treningi dla dzieci i młodzieży. Zajęcia będą prowadzone przez profesjonalnych trenerów Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku. Będą to treningi wzmacniające, relaksujące, rozciągające oraz akrobatyczne (taniec na szarfach). Wszystko po to, aby zaciekawiać młodzież która większość czasu spędza przed komputerem. Stan zdrowia najmłodszych diametralnie uległ pogorszeniu. Widać to po statystykach, ciągle rośnie liczba młodych osób z depresją. Niestety mało się o tym mówi, ale szpitale psychiatryczne dla dzieci są przeciążane, wzrosła nawet liczba samobójstw. Jak wiadomo sport to genialne narzędzie wychowawcze, które uczy dyscypliny i samozaparciu. Zajęcia mają na celu oderwać młodzież od komputera czy smartfonu, oraz zintegrować i poprawić ich relacje poprzez wspólne spędzanie czasu. Projekt zakłada również zajęcia z relaksacji - sztuki odpoczynku, metody radzenia sobie ze stresem. W ramach treningu relaksacji poznamy różne techniki prawidłowego oddechu i medytacji (mindfulness). Wysiłek fizyczny pomaga w produkcji serotoniny oraz innych aminokwasów dbających o nasze dobre samopoczucie. Ten projekt jest szansą dla rodzin, które nie zawsze stać na dodatkowe zajęcia pozalekcyjne. Takie zajęcia to szansa na rozwój dziecka zarówno fizyczny, psychiczny i społeczny. W ramach projektu proponuję się: - cykliczne zajęcia ruchowe prowadzone w obiektach sportowych pod okiem instruktorów posiadających specjalistyczną wiedzę na temat aktywności fizycznej. - cykliczne treningi z nowoczesnych metod relaksacji oraz radzenia sobie ze stresem. Organizacja zajęć: - 10 grup (każda po 10 osób) Dzieci do lat 6, 1 grupa Dzieci od 6 do 8 lat, 2 grupy Dzieci 10 - 12 lat, 2 grupy Dzieci 12 - 15 lat, 3 grupy Młodzież 16 - 18 lat, 2 grupy - zajęcia z częstotliwością 2 razy w tygodniu - 8 spotkań w miesiącu - przez okres 4 miesięcy na przestrzeni 2023 roku, ogółem 32 godziny zajęć. - miejsce np. Twoja Joga Rumia

Lokalizacja 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

Koszty

- Szacunkowe koszty projektu 100 osób x 240 zł / 1 miesiąc x 4 miesiące = 96 000zł
- Czy projekt generuje koszty utrzymania w kolejnych latach? Nie
- Czy autor projektów projektu jest pełnoletni? Tak

Wykaz załączników dołączonych do projektu

- Lista poparcia Tak