

31.03.15
S. Owca

FORMULARZ ZGŁOSZENIA PROJEKTU SKŁADANEGO JAKO PROPOZYCJA ZADANIA DO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO NA POZIOMIE DZIELNIC W ROKU 2015 I 2016

Dane kontaktowe	Wyłączenie jawności w zakresie danych osobowych; na podstawie art. 1 i 6 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2014 r., poz. 1182 z późn. zm.); jawność wyłączył/-a: Zbigniew Kożuch-Przewodniczący Rady i Zarządu Dzielnicy nr XII
Imię i nazwisko:	
Adres zamieszkania:	

Wiek*:
**wniosek może złożyć osoba, która w dniu składania wniosku ukończyła 16 rok życia*

ZADANIE O CHARAKTERZE LOKALNYM

Numer dzielnicy, której dotyczy projekt
XII

TYTUŁ PROJEKTU (max 20 wyrazów)

Poprawa zdrowia oraz jakości życia mieszkańców dzielnicy Prokocim Bieżanów poprzez sport i aktywność fizyczną.

OPIS PROJEKTU

Miejsce realizacji projektu:
Wskaż ulicę, numer posesji/kwartal ulic

Centrum Rozwoju Com- Com Zone Prokocim, ul. Kurczaba 29, 31-868 Kraków

Przedmiot projektu
Proszę w kilku zdaniach (max 80 wyrazów) opisać czego projekt dotyczy. UWAGA: opis ten zostanie wykorzystany jako „skrótowy opis projektu” dla projektów pozytywnie zweryfikowanych

Organizacja zajęć sportowych dla dzieci i młodzieży oraz osób starszych z dzielnicy XII w Centrum Rozwoju Com- Com Zone ul. Kurczaba 29.

Zajęcia dla dzieci i młodzieży: nauka i doskonalenie pływania, półkolonie w okresie ferii zimowych i wakacji, wycieczki rowerowe w sezonie wiosenno letni.

Zajęcia dla seniorów: pływalnia z sauną, nauka i doskonalenie pływania, zajęcia Aqua aerobic oraz nordic walking, rehabilitacja, odnowa biologiczna, zabiegi kosmetyczne.

Szczegółowy opis projektu

Napisz co dokładnie zostanie wykonane i w jakim celu. Opisz dokładnie miejsce na którym realizowany będzie projekt, wskaż główne działania, które będą podjęte przy jego realizacji - max 1000 wyrazów

Niniejszy projekt składany do zadań budżetu obywatelskiego ma na celu rozpowszechnić zdrowy i aktywny tryb życia poprzez naukę i doskonalenie pływania oraz inne dalej opisane formy aktywności.

Głównymi odbiorcami projektu są dzieci i młodzież oraz osoby starsze mieszkające w dzielnicy Prokocim Bieżanów i okolicach.

- a. O tym, że warto pływać nie trzeba bardzo przekonywać; warto jednak uświadomić, że pływanie poprawia ogólną kondycję organizmu, zwiększa pojemność płuc, a przy tym nie obciąża nadmiernie mięśni i stawów. Pływanie najbardziej korzystnie wpływa na mięśnie grzbietu, a tym samym na kręgosłup. Dzieci, które od małego chodzą na pływalnię mają mniejsze ryzyko rozwoju skrzywienia kręgosłupa niż ich rówieśnicy, a dorośli, którzy przeszli uraz pleców lub cierpią na chorobę zwyrodnieniową kręgosłupa poprawią swoje samopoczucie i pozbędą się doskwierających bóli. Zajęcia w grupie rówieśników dodatkowo pozwalają na budowanie relacji między rówieśnikami, zawieranie przyjaźni, wpływają pozytywnie na sferę psychiczną dziecka przez wyrabianie między innymi takich cech jak: odwaga, zdyscyplinowanie, systematyczność, siłą woli, samodzielność, pracowitość.

Zdobyte umiejętności dzieci mogą szkolić i doskonalić by potem nie bać się podjąć wyzwanie sportowe np. zawody pływackie. Dziecko pewne swych zdolności śmiało zmierzy się z każdym wyzwaniem stawianym na jego drodze przez życie.

- b. Dla wielu rodziców czas wakacji dzieci jest kłopotliwy, ponieważ muszą w tym czasie zapewnić swoim pociechom opiekę. Nie zawsze mają możliwość wystać je za miasto. Dzięki półkoloniam dzieci spędzające wakacje w mieście spędzają czas rozwijając się z rówieśnikami, podczas gdy rodzice mogą pracować lub zająć się innymi obowiązkami. Półkolonie to nie tylko rozwiązanie problemu, co zrobić z dzieckiem. To wiele możliwości rozwoju i szansa odkrycia nowych pasji i talentów dziecka.

Podczas półkolonii dzieci mają możliwość nabyć nowe umiejętności, przez zabawę zdobywać wiedzę oraz rozwijać swoje pasje. I tu znowu jak w pkt. wyżej przebywanie w grupie rówieśników pozytywnie wpływa na rozwój fizyczny oraz psychiczny dziecka.

- c. Woda to groźny żywioł a nasz strach przed nim niekiedy jest nie do opanowania.

Dlatego dobrą alternatywą dla najmłodszych są wycieczki rowerowe w sezonie wiosna lato. Jazda na rowerze pozwala poprawić kondycję fizyczną, wpływają pozytywnie na stan zdrowia, a sam fakt przebywania na świeżym powietrzu poprawia funkcjonowanie mózgu, pozytywnie wpływa na pracę serca oraz mięśni. Dzieci, które często jeżdżą na rowerze nabierają nawyków zdrowego i aktywnego trybu życia.

- d. Aqua aerobic to bardzo efektywna i przyjemna forma zajęć polegająca na wykonywaniu elementów klasycznego aerobiku w basenie. To świetne rozwiązanie dla wszystkich – także dla osób nieumiejących pływać – którzy chcą modelować swoją sylwetkę, ale nie lubią forsownych ćwiczeń na sali, albo nie mogą ich wykonywać ze względu na problemy zdrowotne.

Siła wyporności wody sprawia, że nasze ciało staje się kilkanaście razy lżejsze niż na lądzie. Dzięki temu łatwo i bezpiecznie, bez obciążania kręgosłupa i stawów, możemy wykonywać kolejne ruchy – ma to szczególne znaczenie dla kobiet w ciąży, osób starszych lub z nadwagą. Co więcej, aqua aerobic o wiele efektywniej niż tradycyjne ćwiczenia na sali pomaga redukować nadmiar tkanki tłuszczowej. Dzieje się tak dlatego, że woda stawia lekki opór, zmuszając mięśnie do znacznie intensywniejszej pracy niż w powietrzu.

- e. Nordic walking to nowy i prosty sposób na zwiększenie poziomu naszej aktywności, marsz z wykorzystaniem specjalnie do tego zaprojektowanych kijów. Całość przypomina narciarstwo biegowe w połączeniu z chodem sportowym.

Dzięki regularnym treningom można osiągnąć wspaniałą sprawność sercowo-naczyniową, redukcję nadciśnienie oraz poziom cukru i cholesterolu we krwi, a kijki dają lepsze poczucie bezpieczeństwa podczas marszu i poprawiają równowagę. To także rewelacyjny sposób, by złagodzić lub usunąć sztywność wokół szyi i barków u ludzi siedzących godzinami przy komputerze oraz zestresowanych codziennymi problemami.

- f. Pedicure leczniczy, określany również jako pedicure specjalistyczny czy pedicure medyczny to szeroki wachlarz zabiegów specjalistycznej pielęgnacji stóp. Zabiegi specjalistycznego pedicure mają na celu usunięcie zmian, które utrudniają swobodne poruszanie się.

Pedicure leczniczy usuwa dolegliwości takie jak:

1. Modzele
2. Odciski
3. Pękające pięty
4. Wrastające paznokcie
5. Zmiany chorobowe skóry stóp i płytki paznokciowej
6. Bolesne miejsca (np. halluxy) za pomocą indywidualnych ortez.

Dbałość o skórę stóp jest ważna dla ich zdrowia, szczególnie ze względu na znaczne obciążenia na jakie skóra ta jest narażona. Codzienna aktywność wymaga od skóry stóp odporności na uszkodzenia, wytrzymałości i elastyczności.

- g. Regularna **rehabilitacja osób starszych** daje szansę m.in. na:

- utrzymanie ruchomości stawów
- zapobieganie zanikom mięśni i przykurczom
- uniknięcie powstawania odleżyn, czy zniekształcenia kończyn
- uniknięcie powikłań układu oddechowego i krążenia
- poprawę koordynacji i stabilnej postawy ciała
- zwiększenie wydolności fizycznej
- zmniejszenie ryzyka trwałego inwalidztwa
- zachowanie samodzielności
- podtrzymanie aktywności społecznej;

Rehabilitacja osób w podeszłym wieku jest trudnym zadaniem ze względu na ograniczone ruchy i metody stosowanych ćwiczeń. Metoda rehabilitacji osób starszych ma swoją nazwę: rehabilitacja geriatryczna. Celem tej metody jest utrzymanie oraz zapewnienie osobom starszym utrzymania jak najlepszej sprawności fizycznej. Badanie demograficzne pokazuje, że na świecie żyje już ponad 600mln osób w podeszłym wieku w tym 5,7 mln Polaków, w tym 2mln to

osoby niepełnosprawne. Wynikiem tego jest zwiększona potrzeba na rehabilitację. Dzięki licznej i fachowej kadrze oraz coraz to doskonalszym metodom postępowania można pomóc osobom starszym poradzić sobie z bólem bez konieczności stosowania leków przeciwbólowych oraz przeciwzapalnych.

Głównym celem rehabilitacji osób w podeszłym wieku jest przywrócenie oraz poprawa zdolności do samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym. Sukces takich zajęć zależy od zaangażowania osoby starszej, a także od osób w jej najbliższym otoczeniu. W wyniku osiągnięcia wieku dojrzałego osoby w podeszłym wieku cierpią ze względu na ograniczenie aktywności co spowodowane jest zaburzeniami w układzie krążenia, układu nerwowego, układu oddechowego oraz narządach ruchu. Często choroby te są wynikiem udaru, choroby Parkinsona lub choroby Alzheimera.

Opieka nad takimi osobami wymaga obmyślenia strategii postępowania. Należy dobrać odpowiednie ćwiczenia po wcześniejszej konsultacji z lekarzem, mające na celu polepszenie stanu zdrowia oraz samopoczucia osoby starszej. Dzięki prawidłowym ćwiczeniom rehabilitacja może przynieść ulgę w dolegliwościach. Ważne jest żeby zabiegi te były wykonywane regularnie w celu utrzymania jak najlepszych efektów. Dzięki nowoczesnej kadrze i dyspozycyjności rehabilitantów zajęcia takie mogą być wykonywane w domu pacjenta stanowiąc ułatwienie dla osób starszych.

h. Biosauna to doskonałe miejsce dla tych, których do saunowania zniechęcają wysokie temperatury sauny suchej. Temperatura powietrza biosauny jest nieco niższa niż w pozostałych saunach (60-70 st. C), a wilgotność wynosi (30-35%). Dzięki niższej, niż w większości saun, temperaturze, można przebywać w niej nieco dłużej, bo od 15 do 30 minut. Aromatyczne olejki sprawiają, że uczucie odprężenia będzie jeszcze głębsze, a każda wizyta w biosaunie- niepowtarzalna. Dodatkowo odczucia wzmacnia koloroterapia. Biosauna ma dobroczynny wpływ na układ nerwowy najpierw, bowiem pocujemy się pobudzeni, później jednak następuje rozluźnienie. Pobyt w biosaunie pobudza krążenie, relaksuje oraz oczyszcza skórę. Jest idealna na wzmocnienie układu krążenia oraz pracy serca. Jest to sauna idealna przy leczeniu licznych schorzeń stawów, kości, kolan oraz ramion oraz przewlekłych stanów bólowych i reumatycznych.

Z biosauny śmiało mogą korzystać osoby :

- z nadciśnieniem,
- z pękającymi naczynkami krwionośnymi,
- starsze,
- z nadwagą,
- zestresowane.

Uzasadnienie projektu

Należy uzasadnić potrzebę realizacji projektu, w tym przedstawić problem, na który odpowiada projekt - wskaż jak rozwiązanie problemu wpłynie na życie mieszkańców – max 200 wyrazów

Sport i rekreacja są najlepszym sposobem by zaszczepić w dzieciach zdrowe nawyki, poprawić ich sprawność fizyczną i rozwinąć cechy, których nie zawsze mają szansę rozwijać w szkole.

Wydaje się, że w starszym wieku wiele dyscyplin sportowych nie można uprawiać. Na szczęście pływanie ma zbawienny wpływ zarówno na młodych jak i na starych, którzy nie rzadko przez swój stan zdrowia są zmuszeni ograniczyć ruch co prowadzi do większych problemów.

W projekcie jest odpowiedź na wszystkie bolączki naszego społeczeństwa: rehabilitacja dla starszych, która poprawi żywotność i sprawność naszych mieszkańców, oraz możliwość uprawiania sportu dla młodych, którzy są przecież naszą przyszłością.

Warto zainwestować w zajęcia proponowane w Centrum Rozwoju Com- Com Zone ponieważ korzystamy na tym wszyscy, duzi i mali, a przecież właśnie o to chodzi.

Zakres i zastosowanie projektu

Należy wskazać komu będzie służył projekt i jakie grupy mieszkańców skorzystają na jego realizacji - max 100 wyrazów

Zajęcia, które obejmuje niniejszy projekt są dostosowane do szerokiego grona odbiorców. Z oferty zawartej w projekcie mogą korzystać rodziny z dziećmi, młodzież oraz osoby starsze.

Wszystkie opisane propozycje można dostosować do konkretnych grup wiekowych, aby jak najlepiej poprawić komfort życia oraz zdrowia mieszkańców dzielnicy Prokocim- Bieżanów.

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ ZWIĄZANYCH Z WYKONANIEM PROJEKTU:*w przypadku większej ilości zadań proszę dodać kolejny wiersz*

Lp.	Opis działania:
1.	Zatrudnienie kadry instruktorskiej
2.	Zatrudnienie masażystów/rehabilitantów
3.	reklama
4.	
5.	
6.	

SZACUNKOWY KOSZTORYS*Uwzględnij wszystkie składowe projektu – np. materiał, robocizna, zakup sprzętu, itp. Dopasuj do każdej składowej odpowiedni koszt i zsumuj.*

Składowe projektu:	Koszt:
1. nauka pływania (instruktor) przez rok	5 000 zł
2. zajęcia Aqua (instruktor) przez rok	6 000 zł
3. masaż i rehabilitacja (480 usług rocznie)	14 400 zł
4. półkolonie w okresie ferii i wakacji (120 usług rocznie)	4 000 zł
5. wejściówki nauka pływania (2880 usług rocznie)	10 000 zł
6. wejściówki Aqua aerobik (1440 usług rocznie)	14 400 zł
7. wycieczki rowerowe (opieka) ok. 30 wyjazdów	2 000 zł
8. wejściówki na pływalnię 60 min+ sauna gratis (1200 usług rocznie)	6 000 zł
9. Reklama na jeden rok	2 000 zł
RAZEM:	63 800 zł

ZAŁĄCZNIKI DO PROJEKTU*Do formularza można załączyć dodatkową dokumentację, pomocną przy jego weryfikacji np. szkice sytuacyjne, plany, zdjęcia, wizualizacje oraz dodatkowe materiały.*

Lp.	Nazwa załącznika:
1.	Lista poparcia projektu <i>Załącznik obligatoryjny – projekt musi zostać poparty przez min. 15 mieszkańców Dzielnicy, którzy ukończyli 16 rok życia.</i>
2.	
3.	
4.	

OŚWIADCZENIA

- Oświadczam, iż jestem uprawniona/-y do udziału w zgłaszaniu propozycji projektów poprzez fakt bycia mieszkanką/-ńcem Dzielnicy, której dotyczy złożony przeze mnie projekt propozycji zadania.
- Oświadczam, iż wszystkie podane w formularzu oraz załącznikach informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym wraz z załącznikiem stanowiącym listę poparcia dla projektu.
- Informacja: podane dane osobowe zabezpieczone są na podstawie ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2014 r. poz. 1182), na drodze zgłoszenia zbioru danych do GIODO. Administratorem danych jest Prezydent Miasta Krakowa

z siedzibą w Krakowie, Pl. Wszystkich Świętych 3-4, Dane osobowe przetwarzane są wyłącznie w celu realizacji Budżetu obywatelskiego miasta Krakowa i nie będą przekazywane innym odbiorcom. Osobie, której dane dotyczą, przysługuje prawo dostępu do treści jej danych oraz możliwość ich poprawiania. Podanie danych jest dobrowolne jednak bez ich podania nie jest możliwe uczestnictwo w procesie.

Podpis składającego projekt:

Wyłączenie jawności w zakresie danych osobowych; na podstawie art. 1 i 6 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2014 r., poz. 1182 z późn. zm.); jawność wyłączył/-a: Zbigniew Kożuch-Przewodniczący Rady i Zarządu Dzielnicy nr XII