

12/2015

Rada Dzielnicy Nr III
 wpłynęło dnia 21 III 2015
 nr podpis *[Podpis]*

Załącznik nr 1
 do Zarządzenia Prezydenta Miasta Krakowa
 nr z dnia

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

Dane kontaktowe

Imię i nazwisko:

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 wyłączała: Przewodnicząca Rady i Zarządu Dzielnicy III Prądnik Czerwony p. Aniela Pazurkiewicz.

Adres zamieszkania:

Wiek*:

Nr telefonu:

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

e-mail:

ZADANIE O CHARAKTERZE LOKALNYM

Numer dzielnicy, której dotyczy projekt

III

TYTUŁ PROJEKTU (max 20 wyrazów)

ZRÓB COŚ DLA SIEBIE

OPIS PROJEKTU

Miejsce realizacji projektu:

Wskaz ulicę, numer posesji/kwartal ulic

Szkoła podstawowa nr 64, ul. Sadzawki 1, Kraków.
 Przedszkole Samorządowe nr 14, ul. Młyńska Boczna 4, Kraków.
 LO Ojców Pijarów, ul. Akacyjowa 5, 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

INTEGRACJA – SPORT – ZABAWA – ROZWÓJ
 To kluczowe hasła projektu, którego głównym celem jest poznanie i życie się naszej lokalnej społeczności. Zorganizowany zostanie cykl działań dla dorosłych, seniorów, dzieci i nastolatków. Dla tych trochę starszych odbędzie się: fitness, ćwiczenia ”zdrowy kręgosłup” oraz warsztaty – finansowe, walki ze stresem, coachingowe, wen-do, samoobrona itp. Dla dzieciaków będą: zajęcia sportowe, warsztaty manualne z seniorami, zabawa po angielsku. Zajęcia będą prowadzone równoległe, tak aby rodzice mogli przyjść z dziećmi.

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

W ramach projektu planowany jest cykl działań obejmujący wszystkie grupy wiekowe.

Czas trwania projektu – druga połowa 2015 roku oraz rok 2016.

Proszę o informację, jeżeli projekt nie będzie mógł wejść do realizacji od X 2015. Wiąże się to ze zmianą kosztorysu, więc zależałoby mi aby dokonać jego poprawy przed głosowaniem, gdyż kwota może mieć decydujący wpływ na wejście projektu do realizacji.

Tygodniowy harmonogram działań przedstawiałby się następująco:

I. Pierwszy dzień – np. poniedziałek:

1. Dla dorosłych jedna godzina zajęć fitness.
2. Dla dzieci jedna godzina zajęć sportowych – ogólnorozwojowych. Zajęcia były by prowadzone w formie zabaw oraz gier zespołowych, dostosowanych do różnorodnego wieku oraz poziomu sprawności fizycznej dzieci.

II. Drugi dzień – np. środa:

1. Dla dorosłych odbywać się będą warsztaty szkoleniowe. Czas ich trwania to minimum dwie godziny. W ramach szkoleń będą prowadzone zajęcia dla osób w wieku produkcyjnym oraz nastolatków. Szkolenia będą się odbywały w blokach, jeden rodzaj szkolenia będzie prowadzony przez parę tygodni z rzędu, aż do wyczerpania całego cyklu. Przewidziane w projekcie:
 - Coaching – jest procesem pomagającym ludziom lepiej działać, osiągać wyżyny swoich możliwości, stawać się lepszym, lepiej się komunikować, osiągać zamierzone cele. Kładzie nacisk na rozwój osobisty wspierający wydajność i relacje. Jeden cykl szkolenia obejmuje około 12 godzin zajęć grupowych.
 - Walka ze stresem – kurs radzenia sobie ze stresem da możliwość poznania i przeanalizowania trudnych sytuacji, generujących i zwiększających poziom stresu. Ćwiczenia praktyczne pozwolą na szybkie i skuteczne redukcowanie stresu w codziennych sytuacjach. Jeden cykl szkolenia obejmuje około 10 godzin.
 - Wen-do – jest metodą przeciwdziałania przemocy wobec kobiet i nastolatek. Uczy jak w każdej sytuacji przestać czuć się bezradną i bezbronną, jak reagować na przemoc. Wzmacnia poczucie pewności siebie i poczucie własnej wartości. Pomaga rozwiązywać konflikty, przełamać stereotypy i obawy, poczucie winy i wstyd. Jeden cykl szkolenia obejmuje około 12 godzin.
 - Szkolenia finansowe – cykl szkoleń finansowych, w ramach których uczestnicy poznają podstawowe zagadnienia ze świata finansów, dowiedzą się jak zarządzać domowym budżetem, jak unikać finansowych pułapek, jak oszczędzać oraz jak inwestować swoje pieniądze. Jeden cykl szkolenia obejmuje około 12 godzin.
 - Samoobrona i podstawy pierwszej pomocy – kurs pomoże w wykształceniu pewności siebie i umiejętności wychodzenia z konfliktów. Nauczy kontrolować lęk przed atakiem napastnika i wyrobi odruchy obronne. Opiera się na nauce prostych, lecz skutecznych technik przydatnych podczas realnego zagrożenia oraz podstaw pierwszej pomocy. Jeden cykl szkolenia obejmuje około 9 godzin.
 - I inne odpowiadające na potrzeby społeczeństwa.

W dzisiejszych czasach wiele osób boryka się z problemami – finansowymi, stresem, brakiem pewności siebie, brakiem asertywności, nieumiejętnościom podejmowania decyzji, brakiem motywacji do podejmowania działań, przemocą fizyczną, ale również i psychiczną. Problemy te często prowadzą do wykluczenia społecznego. Warsztaty mają na celu uświadomienie ich uczestnikom, że można, że da się coś zrobić, nie trzeba jedynie egzystować, ale można działać i kierować swoim życiem, a nie być jedynie jego biernym obserwatorem.

2. Dla dzieci oraz seniorów odbywać się będą w tym czasie warsztaty manualne, czas trwania to dwie godziny, obejmują one: decoupage, filcowanie, scrapbooking, tworzenie kartek

okolicznościowych, tworzenie ozdób świątecznych, kurs szycia, różne metody haftu, szydełkowanie, robienie na drutach, itp. Część z pośród tych zajęć, mogłaby być prowadzona przez osoby starsze, projekt pokaże im, jak można osiągnąć dodatkowe przychody. Pozwoli zachęcić seniorów do działań. Nie oceniona w tym przypadku będzie integracja międzypokoleniowa, która dostarczy uczestnikom obopólnych korzyści. Dla dzieci i młodych osób będzie to okazja do nauczenia się, często już zapomnianych umiejętności. Warsztaty mają na celu (oprócz integracji) rozbudzanie zamiłowania do prac ręcznych i rozwój zdolności manualnych.

III. Dzień trzeci – np. piątek:

1. Dla dorosłych oraz seniorów odbędą się ćwiczenia dla wzmocnienia mięśni przykręgosłupowych, nie są to świadczenia zdrowotne, czas trwania: jedna godzina.
2. Dla dzieci: „zabawa po angielsku”. Biorąc pod uwagę fakt, iż z zajęć tych będą korzystały często przypadkowe dzieci, w różnym przedziale wiekowym oraz ze różnicowaną znajomością języka angielskiego. Projekt przewiduje, że głównym celem zajęć będzie tzw. osłuchanie się dzieci z językiem. W ramach lekcji będą prowadzone zabawy i gry po angielsku. Dzieci będą się uczyć prostych piosenek czy wierszyków, które zaangażują je również ruchowo. Czas trwania: jedna godzina.

Cały projekt ma na celu, integrację społeczności lokalnej, rozwijanie kontaktów międzyludzkich, pokazanie ludziom, że można działać, można wyjść do ludzi, można coś zrobić ze swoim życiem, dążyć i osiągać wymarzone cele. Zajęcia sportowe mają na celu poprawę ogólnej kondycji fizycznej, profilaktykę schorzeń kręgosłupa oraz zapobieganie otyłości.

Projekt jest próbą wypełnienia luki w ofercie kulturalnej i sportowej w tej lokalizacji. Brak jest miejsca, które stanowiłoby, niejako centrum kultury, tym samym potrzeby mieszkańców w tym zakresie są niezaspokojone. Najbliższe tego typu miejsce jest znacznie oddalone od zakładanej lokalizacji projektu. Dzieci, są zazwyczaj dowożone samochodami, a dla dorosłych nie ma żadnej oferty. Eliminuje to z możliwości korzystania z tych zajęć dzieci z rodzin mniej zamożnych czy takich gdzie rodzice są zapracowani oraz osoby starsze, które niechętnie się przemieszczają.

Warto zauważyć, iż nawet istniejące PAlE, Ugorek i Na Olszy, nie obejmują swoim działaniem miejsca w którym ma być zrealizowany projekt, tym samym nic się tam nie dzieje.

W zakładanej lokalizacji nie ma budynków, które byłyby własnością GMK, dlatego też, projekt zakłada wynajmowanie pomieszczeń od szkół, przedszkola, spółdzielni mieszkaniowej czy parafii.

W kosztorysie zakładam wynajmowanie pomieszczeń od LO Ojców Pijarów, gdyż jest to najniższa oferta jaką otrzymałam, oraz sali gimnastycznej od szkoły podstawowej nr 64, jeden raz w tygodniu, gdy równolegle odbywają się zajęcia sportowe dla dzieci i dorosłych.

Projekt jest traktowany jako całość i zakłada jego realizację przez jedną organizację pozarządową, np. stowarzyszenie działające na rzecz społeczności lokalnej w w/w lokalizacji.

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

Projekt poprzez edukację i szkolenia ma za zadanie dostosować jego uczestników do wymogów życia i pracy w społeczeństwie opartym na wiedzy. Integracja społeczna, która jest głównym celem projektu, pozwoli na minimalizację ryzyka wystąpienia osób niezdolnych do funkcjonowania w społeczeństwie. Projekt ma za zadanie rozwijanie potencjału społeczeństwa, wzrostu pewności siebie, radzenie sobie ze stresem. Szkolenia z zakresu psychologii (np. coaching), samoobrony czy finansów pozwolą zapobiegać sytuacjom kryzysowym w życiu ich uczestników, a w szczególności zadłużenia, wykluczenia, przemocy czy bezdomności. Projekt pozwoli uczestnikom na wypracowanie w sobie zaradności i przeczności życiowej. A kontakty międzyludzkie i zawarte przyjaźnie pozwolą na wzajemne wspomaganie się w codziennym życiu. Zgodnie z założeniami projektu integracja ma zostać objęta każdą grupą wiekową. W szczególności chodzi o integrację międzypokoleniową. Wzajemne kontakty, pozwolą młodym ludziom nauczyć się szacunku wobec starszych, a seniorzy, często samotni, będą mogli polegać na nich i liczyć na

codzienną pomoc. Założeniem projektu jest prowadzenie równoległe zajęć dla dorosłych i dla dzieci, dzięki czemu rodzice, którzy nie biorą udziału w życiu społecznym z powodu braku opieki nad dziećmi, będą mogli z niego skorzystać. Planowane zajęcia sportowe mają na celu podniesienie aktywności fizycznej mieszkańców oraz zapobieganie otyłości, co korzystnie odbije się na ich zdrowiu.

Zakres i zastosowanie projektu

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

Głównymi odbiorcami projektu będą mieszkańcy osiedli Olsza II i Ugorek. Projekt obejmuje teren zamieszkały w przeważającej części przez osoby starsze, wśród których większość stanowią kobiety. Średnia wieku ogółem dla tych dwóch osiedli wynosi 47,95. Jednocześnie, obok powstało nowe osiedle (ul. Cieślewskiego), zamieszkiwane przez dużą grupę ludzi stosunkowo młodych i ich dzieci. Projekt ma służyć integracji, więc jest skierowany do wszystkich grup wiekowych, poczynając od dzieci w wieku szkolnym a kończąc na seniorach. Warsztaty szkoleniowe są skierowane głównie do młodzieży oraz osób w wieku produkcyjnym. Poszczególne zajęcia przewidują udział około dwudziestu osób, więc tygodniowo z projektu może skorzystać około stu dwudziestu osób.

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ ZWIĄZANYCH Z WYKONANIEM PROJEKTU:

w przypadku większej ilości zadań proszę dodać kolejny wiersz

Lp.	Opis działania:
1.	Podpisanie umów na najem lokali.
2.	Wyszukanie odpowiednich osób lub firm oraz podpisanie umów na prowadzenie zajęć sportowych, warsztatów i szkoleń.
3.	Przeprowadzenie akcji promocyjnej projektu.
4.	Zakup niezbędnych materiałów i przyrządów do realizacji projektu.
5.	Realizacja zaplanowanych działań.
6.	Nadzór i bieżąca kontrola nad realizowanymi działaniami.

SZACUNKOWY KOSZTORYS

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

Składowe projektu:	Koszt:
1. Koordynator projektu i k-ty administracyjne	3 520
2. Najem sal. Sala gimnastyczna 140 x 50zł = 7000zł, sale lekcyjne 214 x 30zł = 6420zł.	13 420
3. Wynagrodzenia dla trenerów i prowadzących warsztaty i angielski. Angielski 46 x 40zł = 1840zł, warsztaty 84 x 120zł = 10080, zajęcia manualne 84 x 60zł = 5040zł, trenerzy sportowi 140 x 50zł = 7000zł.	23 960
4. Zakup przyrządów do ćwiczeń – maty, stepy, ciężarki.	2 000
5. Zakup materiałów na warsztaty manualne 42 x 50zł = 2100zł	2 100
6. Promocja projektu – plakaty, ulotki, internet.	1 000
7.	
8.	
RAZEM:	46 000

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.	Pisma: LO Zakonu Pijarów, Szkoła Podstawowa nr 64 w Krakowie, Samorządowe Przedszkole nr 14 w Krakowie.
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 GODO. 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:

