

RADA MIASTO DZIELNICY XIII
 Wpłynęło dnia 31 MAR 2015
 Nr podpis do Zarządzenia Prezydenta Miasta Krakowa
 nr z dnia

Załącznik nr 1

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 wyłączył: Jacek Młynarz - Radny Dzielnicy XIII Podgórze
Adres zamieszkania:	
Wiek*:	

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

ZADANIE O CHARAKTERZE LOKALNYM

Numer dzielnicy, której dotyczy projekt

XIII

TYTUŁ PROJEKTU (max 20 wyrazów)

Podgórzanie - marsz po zdrowie z Nordic Walking

OPIS PROJEKTU

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

Tereny zielone dzielnicy Podgórze: Park Bednarskiego, Bulwary Wiślane...

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

Realizacja cyklu zajęć Nordic Walking na terenach zielonych dzielnicy Podgórze. Projekt obejmuje dwadzieścia cztery 1,5 godzinne bezpłatne zajęcia, które odbywać się będą w okresie od kwietnia do października 2016 roku. Zajęcia adresowane są do wszystkich mieszkańców dzielnicy Podgórze i Krakowa w wieku od 50 roku życia, których stan zdrowia pozwala na uczestnictwo w tego rodzaju aktywności ruchowej.

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 zostaną przeprowadzone 24 zajęcia Nordic Walking. Każde zajęcia będą trwały 1,5 godziny i odbywać się będą w piątki w godzinach porannych. Po zajęciach organizowane będą spotkania przy kawie, herbacie oraz słodki poczęstunek, w czasie których uczestnicy będą mogli podzielić się wrażeniami z zajęć, zdobytym doświadczeniem i wyrazić opinie na temat Nordic Walkingu oraz skorzystać z porad dotyczących zdrowego stylu życia.

Zajęcia prowadzone będą przez instruktora Nordic Walking. Spacerować się będą na terenach zielonych dzielnicy Podgórze m.in.: Park Bednarskiego, Bulwary Wiślane, okolice Krzemionek.

Nieodpłatna forma uczestnictwa w zajęciach umożliwi wzięcie udziału szerszej grupie mieszkańców oraz wpłynie na popularyzację tej aktywności ruchowej. Nordic Walking to dynamicznie rozwijająca się forma rekreacji ruchowej. Jest jedną z najtańszych i najbardziej dostępnych form aktywności ruchowej. Dzięki poznaniu tej dyscypliny uczestnicy zajęć będą mogli w pełni korzystać z dobrodziejstw, jakie daje poprawne uprawianie tej formy aktywności.

Zakres i zastosowanie projektu

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

Projekt skierowany jest do wszystkich mieszkańców dzielnicy w wieku od 50 roku życia, których stan zdrowia pozwala na uczestnictwo w tego typu aktywności ruchowej. Z dotychczasowych doświadczeń wynika, że wśród uczestników zajęć Nordic Walkingu znaczną część stanowili seniorzy oraz osoby w średnim wieku. Zajęcia Nordic Walking łączą aktywny wypoczynek z dobrą zabawą oraz pozwalają na poznanie uroków dzielnicy. Sprzyja temu bliskość atrakcyjnych miejsc związanych z wypoczynkiem jak: Park Bednarskiego, bulwary Wiślane, okolice Krzemionek. Projekt wpisuje się w tworzenie zintegrowanego środowiska i centrum kulturalnego dzielnicy Podgórze.

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ ZWIĄZANYCH Z WYKONANIEM PROJEKTU:

w przypadku większej ilości zadań proszę dodać kolejny wiersz

Lp.	Opis działania:
1.	II/III 2015 ustalenie harmonogramu zajęć na miesiące kwiecień-październik 2016. Działania reklamowe poprzez Internet.
2.	Projekt plakatu oraz przygotowanie i wydruk materiałów reklamowych.
3.	IV- X realizacja programu w/g ustalonego harmonogramu. Działania reklamowe. Spotkania po zajęciach.
4.	XI Podsumowanie projektu. Opracowanie materiałów zdjęciowych służących dokumentacji i reklamie cyklu.

SZACUNKOWY KOSZTORYS

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

Składowe projektu:	Koszt:
1. Honoraria instruktorów	3600 zł
2. Koszt zakupu materiałów eksploatacyjnych (toner, papier) oraz płyt CD (archiwizacja dokumentów	300 zł
3. Zakup artykułów spożywczych (kawa, herbata, cukier, ciasteczka itp.) na potrzeby spotkań po zajęciach	500 zł
4. Wypożyczenie kijów do Nordic Walking	1200 zł
5. Obsługa, udostępnienie pomieszczeń (szatnia, toaleta) w ramach działalności Studia	0 zł
6. Przygotowanie sprzętu do zajęć	0 zł
RAZEM:	5600 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 Załącznik obligatoryjny – projekt musi zostać poparty przez min. 15 mieszkańców Dzielnicy, którzy ukończyli 16 rok życia.
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.

Ogólne walory zdrowotne Nordic Walkingu:

- poprawia dotlenienie oraz lepsze odżywienie organizmu,
- zwiększa się pobór tlenu z 20 do około 58%,
- dzięki całkowitemu zaangażowaniu ciała w ruch w 100% dotlenia się mózg,
- w czasie marszu z kijami uruchomiona zostaje górna część tułowia wraz z obręczą barkową i obciążony narząd ruchu - stawy kolanowe, biodrowe i kręgosłup,
- zwiększa się wydolność organizmu, wzrasta wydajność pracy serca i poprawia się ukrwienie całego ciała,
- podczas tej formy ruchu wzmacniają się mięśnie przykręgosłupowe, mięśnie grzbietu, pośladków, brzucha i kończyn górnych,
- Nordic Walking pomaga w utrzymaniu smukłej sylwetki oraz kontrolowaniu prawidłowej postawy ciała,
- poprawia się stan psychofizyczny organizmu, samopoczucie i nastrój,
- podczas marszu z kijami ma miejsce większe, ale bezpieczne dla zdrowia, zaangażowanie układów: krążenia, oddychania i całego narządu ruchu,
- wydatek energetyczny wzrasta od 20 do około 40%, w porównaniu ze spacerem,
- w ciągu godziny spalamy ok. 120 kcal, więcej niż podczas zwykłego spaceru,
- marsz Nordic Walking poprawia metabolizm,
- jest doskonałym relaksem dla ciała i umysłu (otwarta przestrzeń, naturalne tereny, słońce),

ponadto zaktywizuje środowiska sąsiedzkie i pozytywnie wpłynie na budowanie więzi międzyludzkich.

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

W związku z dynamicznym rozwojem Nordic Walkingu spora liczba mieszkańców maszeruje z kijami do nordic walkingu próbując uprawiać ten sport. Niestety większość osób nie potrafi prawidłowo posługiwać się kijami i robi to niepoprawnie. W związku z tym nie korzysta w pełni z walorów uprawiania Nordic Walkingu. Prowadzenie takich zajęć pozwoli na zdobycie umiejętności oraz informacji związanych z uprawianiem Nordic Walkingu np: jak odpowiednio dobrać kije, gdzie najlepiej maszerować, jak przygotować się do zajęć, kto może uprawiać Nordic Walking, jak nauczyć się prawidłowej techniki. Dzięki zdobytej wiedzy oraz umiejętnościom poprawnego marszu Nordic Walking wiele osób odniesie pozytywne korzyści dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

Kolejnym zauważalnym problemem jest spolaryzowanie środowiska dzielnicy Podgórze i okolic, składającego się z dawnych zasiedziałych mieszkańców oraz nowych, ludności napływowej. Spotkania po zajęciach mają służyć nawiązywaniu przyjaźni, wymianie poglądów oraz dzielenie się wrażeniami i doświadczeniem zdobytym na zajęciach i nie tylko.

Realizacja projektu umożliwi mieszkańcom poznanie oraz czerpanie maksymalnych korzyści z uprawiania Nordic Walking (również w przyszłości). Realizacji tego zadania (centrum Podgórze, dogodny dojazd, dostępność terenów zielonych) sprzyja dogodne położenie, co przyciągnie szersze grono mieszkańców Krakowa i stanowić będzie znakomitą reklamę dzielnicy Podgórze.

- ✓ 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: Jacek Młynarz - Radny Dzielnicy XIII Podgórze