

URZĄD MIEJSKI - GLIWICE
Biuro Podawcze

Kontakt osobisty
Data wplywu 29-03-2019

Liczba zal. 0
UM.317731.2019

Urząd Miejski w Gliwicach
Sekretariat Biura Prezydenta Miasta

data wplywu 29-03-2019

UM.

Załącznik nr 2 do zarządzenia nr PM-401/19
Prezydenta Miasta Gliwice z dnia 7 marca 2019 r.

116

GLIWICKI BUDŻET OBYWATELSKI 2020

WNIOSEK NA REALIZACJĘ PROJEKTU

Uwaga! Wnioski należy składać w terminie od 18 marca do 1 kwietnia 2019 r.

1. Dane wnioskodawcy

Imię i nazwisko	
Adres zamieszkania	

Dane wnioskodawcy do szybkiego kontaktu w procedurze weryfikacji wniosków

Numer telefonu i/lub adres e-mail	
-----------------------------------	--

Uwagi do wnioskodawców:

- Do zgłaszania projektów ogólnomiejskich uprawnieni są mieszkańcy Gliwic.
- Do zgłaszania projektów dzielnicowych uprawnieni są mieszkańcy dzielnicy, której wniosek dotyczy.

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych (zgodnie z art.13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz.Urz.UE.L Nr 119, str. 1):

- Administratorem danych osobowych jest Prezydent Miasta Gliwice.
- Dane kontaktowe inspektora ochrony danych - iod@um.gliwice.pl.
- Dane osobowe będą przetwarzane wyłącznie w celu realizacji procedury Gliwickiego Budżetu Obywatelskiego.
- Podstawa prawna: RODO art. 6.1.e, art. 5a ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (t.j. Dz. U. z 2018 r., poz. 994 z późn. zmianami), §2 załącznika do uchwały nr II/26/2018 Rady Miasta Gliwice z dnia 13 grudnia 2018 r. w sprawie Gliwickiego Budżetu Obywatelskiego (Dz. Urz. Woj. Śl. z 2018 r., poz. 8156 z późn. zmianami).
- Dane osobowe mogą być przekazywane miejskim jednostkom organizacyjnym w celu wykonywania zadań publicznych lub innym podmiotom, jeżeli przepis prawa nakłada na Prezydenta Miasta taki obowiązek.
- Dane będą przechowywane jedynie w okresie niezbędnym do spełnienia celu, czyli wyboru zadań do realizacji, a po tym czasie przez okres oraz w zakresie wymaganym przez przepisy powszechnie obowiązującego prawa.
- Osoba, której dane dotyczą ma prawo żądania: dostępu do swoich danych, sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania.
- Osoba, której dane dotyczą, ma prawo wniesienia skargi na przetwarzanie danych niezgodne z przepisami prawa do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
- Podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednak niezbędne w procesie weryfikacji uprawnienia do złożenia wniosku oraz oceny jego formalnej i merytorycznej zawartości.
- Dane nie będą podlegać zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji w tym profilowaniu.

2. Typ projektu

PROJEKT OGÓLNOMIEJSKI

PROJEKT DZIELNICOWY

(we wcześniejszych edycjach budżetu obywatelskiego zwany osiedlowym)

Uwagi do wnioskodawców:

Wnioskodawca może zgłosić jeden projekt ogólnomiejski i jeden projekt dzielnicowy – każdy na odrębnym formularzu.

3. W przypadku projektu dzielnicowego – nazwa dzielnicy, na terenie której ma być realizowany

Zatorze

Uwagi do wnioskodawców:

Pod pojęciem „dzielnicy” należy rozumieć jednostkę pomocniczą miasta Gliwice utworzoną na mocy uchwały Rady Miasta (a nie nazwy zwyczajowe). Ze względu na toczącą się procedurę zmiany nazwy jednostki pomocniczej z „osiedla” na „dzielnice”, nazwę i obszar jednostki pomocniczej należy sprawdzać pod adresem http://bip.gliwice.eu/samorząd/rady_osiedli. Zmianie ulega wyłącznie nazewnictwo – granice dzielnic (w tym spis ulic) będą tożsame z granicami (spisem ulic) osiedli.

4. Proponowana zwięzła nazwa projektu

FIT Zatorze II – ZAJĘCIA FITNESS

Uwagi do wnioskodawców:

Nazwa projektu może ulec modyfikacji/doprecyzowaniu na etapie sporządzania list zadań, jeżeli w ocenie wydziałów/jednostek weryfikujących będzie to uzasadnione względami informacyjnymi.

5. Opis projektu

Projekt ma na celu stworzenie bogatej oferty treningów sportowych odpowiadających potrzebom mieszkańców Zatorza, która przyczyni się do poprawy ich kondycji fizycznej, integracji oraz wzmocnienia więzi społecznych.

Aby osiągnąć te cele zorganizowany zostanie roczny cykl grupowych treningów sportowych prowadzonych przez wykwalifikowanych instruktorów. Oferta zajęć, które zostaną przedstawione w poniższej części wniosku jest dostosowana do różnych umiejętności, potrzeb i oczekiwań mieszkańców.

Działania projektowe odbywać się będą od stycznia do grudnia 2020 roku*. W ciągu 12 miesięcy zorganizowanych zostanie kilkadziesiąt treningów sportowych dla młodzieży (16+) i dorosłych mieszkańców dzielnicy. Tworząc grafik zajęć warto uwzględnić, by oferta była różnorodna, tak by w każdym dniu tygodnia odbywały się inne zajęcia wzmacniające, wydolnościowe, rozciągające taneczne, pilates, joga, treningi funkcjonalne. Ponadto wskazane jest by przez rozpoczęciem każdorazowego treningu przeprowadzić krótkie wprowadzenie teoretyczne dostosowane do charakteru zajęć, dzięki czemu zajęcia będą miały także charakter edukacyjny.

**Istnieje możliwość organizacji zajęć na salach gimnastycznych szkół zlokalizowanych na Zatorzu:*

-sala gimnastyczna w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 12 przy ulicy Lipowej 29, dostępna od godz. 16.00.

-sala gimnastyczna w Górnośląskim Centrum Edukacyjnym przy ulicy Okrzei 10, dostępna od godz. 16.00.

OFERTA ZAJĘĆ:

Zajęcia fitness - treningi wzmacniające

Zajęcia odbywają się przy odpowiednio dobranej, rytmicznej muzyce. Obejmują rozgrzewkę, część wzmacniającą wybrane grupy mięśniowe bądź całe ciało, a kończą się stretchingiem. Do treningu używane są różne przybory (m.in. ciężarki na nogi, step), które zwiększają obciążenie i urozmaicają zajęcia. Ćwiczenia poprawiają kondycję

fizyczną, wytrzymałość i siłę mięśni, przyspieszają spalanie tkanki tłuszczowej, pozwalają wymodelować całe ciało. Zajęcia wzmacniające są doskonałym wstępem do trudniejszych choreograficznie form fitnessu.

Najpopularniejsze (do wyboru):

- **ABT** - trening modelujący dolną część ciała, zapewnia płaski brzuch, jędrne pośladki i smukłe uda.
- **BS** (body sculpting) – ćwiczenia mające na celu wzmocnienie i ujędrnienie wszystkich grup mięśniowych, wykonywane w umiarkowanym tempie, doskonale rzeźbią sylwetkę.
- **TBC** (total body conditioning) to ćwiczenia ogólnorozwojowe, poprawiające kondycję i modelujące całe ciało.

Dla kogo: Zarówno dla osób, które dawno nie ćwiczyły, jak i dla zapalonych sportowców. Nie ma też ograniczeń wiekowych.

Proponowany grafik:

-1 grupa zajęciowa międzypokoleniowa: max.30 os.
(2 zajęcia w ciągu tygodnia)

Fitness - zajęcia mentalne

To różnego rodzaju zajęcia mające na celu wyciszenie, odprężenie oraz poprawę elastyczności mięśni. Ćwiczenia wykonuje się we własnym tempie, przy spokojnej, sprzyjającej relaksowi muzyce. Uczą właściwego oddychania, pomagają pozbyć się złych emocji i zredukować stres.

Najpopularniejsze (do wyboru):

- **Joga** to ćwiczenia oddechowe i rozciągające, połączone z odprężeniem psychicznym. Poprawiają wydolność układu krążenia, wzmacniają mięśnie podtrzymujące kręgosłup, kują nerwy.
- **Pilates** to ćwiczenia, których istotą są długie napięcia izometryczne, połączone z ćwiczeniami oddechowymi. Trening wzmacnia mięśnie głębokie tułowia, uwalnia od bólu pleców i karku, sprawia, że ciało staje się silne i sprężyste. Stanowi doskonałe uzupełnienie każdej aktywności ruchowej.
- **Stretching** to rozciąganie wszystkich grup mięśniowych. Ćwiczenia poprawiają elastyczność mięśni, zapobiegają kontuzjom, likwidują przykurcze mięśniowe.
- **Fit ball** – ćwiczenia z piłką o średnicy ponad pół metra. Poprawiają równowagę i koordynację ruchową, wzmacniają mięśnie odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Usuwają napięcia mięśniowe i nie obciążają stawów. Dają też okazję do zabawy i doskonale relaksują.

Dla kogo: Dla przemęczonych, zestresowanych, wykonujących siedzącą pracę. Dobrze będą się na nich czuć osoby, które długo nie ćwiczyły, cierpiące z powodu bólów kręgosłupa, po kontuzjach oraz seniorzy.

Proponowany grafik:

-2 grupy zajęciowe:
poniżej 60 roku życia- max. 25 osób
powyżej 60 roku życia- max. 25 osób
(1 zajęcia w ciągu tygodnia)

Choreograficzne zajęcia fitness

Łączą w sobie elementy aerobiku i rozmaitych tańców. Pomagają spalić zbędną tkankę tłuszczową, świetnie kształtują figurę i nadają ruchom gibkości. Ciekawe, wyszukane choreografie są dalekie od monotonii, a energetyczne rytmy pobudzają do wysiłku, dodają pewności siebie i pozwalają uwolnić emocje.

Najpopularniejsze (do wyboru):

- o Step to intensywne ćwiczenia na podeście, wzmacniające dolne partie ciała. Podstawą układu choreograficznego są odpowiednio zmodyfikowane kroki podstawowe oraz elementy tańca.
- o Zumba - fuzja tańca i aerobiku oparta na dynamicznej i ekscytującej kombinacji rytmów latynoskich. Proste kroki taneczne, ciekawe kombinacje ruchów i motywująca muzyka stwarzają atmosferę świetnej imprezy i porywają do zabawy. Poprawia kondycję, napawa optymizmem i wprawia w doskonałe samopoczucie, które zostaje na długo poza zajęciami.
- o Jumping frog - innowacyjny fitness na trampolinach z wykorzystaniem skakania wzmacniającego mięśnie, zmuszając je do szybkich, cyklicznych ruchów. Poprawia zarazem pracę układu sercowo-naczyniowego. Według raportu, na podobnych poziomach tętna i zużycia tlenu, większe korzyści dla pracy układów i samych mięśni wyniesie się ze skoków na trampolinie niż z biegu.

Dla kogo: Zajęcia są doskonałe dla miłośników tańca i pozytywnej energii, mających kłopoty z kręgosłupem i stawami. Nie ma ograniczeń wiekowych.

Proponowany grafik:

-1 grupa zajęciowa międzypokoleniowa
(3 zajęcia w ciągu tygodnia)

Trening funkcjonalny

Opiera się na zasadzie funkcjonalności ruchu, czyli możliwość jego wykorzystania w życiu codziennym. Każde ćwiczenie musi mieć swoje uzasadnienie funkcjonalne i powinno przekładać się na najczęściej wykonywane ruchy poza salą ćwiczeń. Trening poprawia balans, propriocepcję (czucie głębokie), stabilizację oraz siłę.

Proponowany grafik:

-1 grupa zajęciowa
(1 zajęcia w ciągu tygodnia)

Ogólny kosztorys:

Wynagrodzenie dla trenerów:
35 000 zł

* w budżecie nie uwzględniono zakupu sprzętów potrzebnych do prowadzenia zajęć (maty do ćwiczeń, stepy, obciążniki, trampoliny) oraz nagłośnienia - zakładam, że firma, która zrealizuje projekt będzie wyposażona w tego typu asortyment.

Uwagi do wnioskodawców:

1. Projekt musi być możliwy do wykonania w ciągu jednego roku budżetowego.
2. Należy doprecyzować miejsce, w którym projekt ma być realizowany.
3. Projekt ogólnomiejski musi dotyczyć zadania realizowanego na obszarze więcej niż jednej dzielnicy lub skierowanego do ogółu mieszkańców.
4. Projekty o charakterze inwestycyjnym i remontowym muszą dotyczyć nieruchomości będących własnością miasta Gliwice i pozostających w jego władaniu.

6. Uzasadnienie potrzeby realizacji projektu (realizacja projektów powinna odpowiadać na zidentyfikowane potrzeby społeczne)

1. Działania przewidziane w ramach projektu są odpowiedzią na potrzeby środowiska lokalnego Zatorza. Sugestie na temat stworzenia oferty bezpłatnych zajęć sportowych pojawiały się podczas dyżurów przedstawicieli zarządu RO Zatorze w siedzibie i bibliotece, festynów, kawiarenek seniora oraz innych przedsięwzięć o charakterze kulturalno-rozrywkowym.

2. Mimo, iż aktywność fizyczna stała się obecnie modna nadal około 70 proc. Polaków w wystarczającym stopniu jej nie uprawia. Wielu ekspertów zgadza się, że epidemia nieuprawiania ćwiczeń jest bardziej niepokojąca niż epidemia otyłości. Zalety ruchu są liczne i niezaprzeczalne. Aktywność fizyczna pomaga zapobiegać chorobom serca, cukrzycy, rakowi piersi i jelita grubego, demencji, depresji i wielu innym dolegliwościom. Aktywność fizyczna wzmacnia układ nerwowy, zwiększa zdolność do pracy umysłowej, spowalnia obniżenie zdolności poznawczych.

3. Brakuje przestrzeni do kontaktów międzypokoleniowych, zanikają więzi społeczne - brakuje przestrzeni do kontaktów wielopokoleniowych w przestrzeni miejskiej oraz brakuje działań nastawionych na integrację mieszkańców - członkowie Europejskiej Federacji Solidarności Lokalnej zauważyli, że ludzie coraz częściej oddalają się od siebie, więzi społeczne się rozluźniają co wskazuje na potrzebę organizacji działań integrujących wspólnotę lokalną.

W przypadku projektów ogólnomiejskich do wniosku należy dołączyć listę poparcia co najmniej 150 mieszkańców Gliwic, na formularzu określonym w załączniku nr 3 do zarządzenia nr PM-401/19 Prezydenta Miasta Gliwice z dnia 7 marca 2019 r.

Data i podpis wnioskodawcy (obowiązkowe)

