

## 2. Typ projektu (proszę zaznaczyć właściwy)

PROJEKT OGÓLNOŚCISKI

PROJEKT DZIELNICOWY

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

Pod pojęciem „dzielnicy” należy rozumieć jednostkę pomocniczą miasta Gliwice utworzoną na mocy uchwały Rady Miasta (a nie nazwy zwyczajowe). W przypadku trudności z określeniem dzielnicy zaleca się na etapie przygotowywania wniosku kontakt z GCOP.

ZATORZE

## 4. Proponowana zwięzła nazwa projektu

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

„Fit Zatorze” – całoroczne zajęcia fitness dla mieszkańców dzielnicy

## 5. Opis projektu

1. Projekt musi być możliwy do wykonania w ciągu jednego roku budżetowego.
2. Należy doprecyzować miejsce, w którym projekt ma być realizowany.
3. Projekt ogólnościowy 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.
5. Pozostałe kryteria, jakie powinien spełniać projekt, zostały określone w Uchwale nr II/26/2018 Rady Miasta Gliwice z dnia 13 grudnia 2018 r. w sprawie Gliwickiego Budżetu Obywatelskiego.

Projekt pt. „Fit Zatorze” 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 2022 roku\*. W ciągu 12 miesięcy zorganizowanych zostanie kilkadziesiąt treningów sportowych dla 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.

Mamy nadzieję, że udział w projekcie zmotywuje jego uczestników do większej dbałości o swoje zdrowie i sylwetkę, a także wzmocni więzi sąsiedzkie.

\*Istnieje możliwość organizacji zajęć na salach gimnastycznych szkół zlokalizowanych na Zatorzu.

Wnioskodawca w korespondencji nr UM.562679.2021 doprecyzował wniosek na realizację projektu dzielnicowego w niżej wymienionym zakresie:

1. zajęcia zostaną zorganizowane dla 1 grupy ok. 20 osób;
2. przedział wiekowy uczestników to 18+;
3. zajęcia powinny odbywać się 2 razy w tygodniu przez 40 tyg. w roku;
4. z uwagi na szeroki zakres ćwiczeń wnioskodawca zawęził zakres zgłoszonych aktywności fizycznych do zajęć mentalnych (tj. joga, pilates, stretching, Fit ball) oraz zajęć choreograficznych tj. Zumba.

## OFERTA PLANOWANYCH 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:

- **ABT** (abdominal, buttocks, thighs) to ćwiczenia modelujące brzuch, pośladki i uda, o średniej intensywności.
- **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.

### 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:

- **Joga** to ćwiczenia oddechowe i rozciągające, połączone z odprężeniem psychicznym. Poprawiają wydolność układu krążenia, wzmacniają mięśnie podtrzymujące kręgosłup, koją 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, starsze, a także kobiety po porodzie.

### Choreograficzne zajęcia fitness

Łączą w sobie elementy aerobiku i rozmaitych tańców, np. latynoamerykańskich (salsy, samby), hip-hopu, house, funky, jazzu, a także afrykańskich czy baletu. Treningi są intensywne, poprawiają kondycję i koordynację ruchową. 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:

- **Step** to intensywne ćwiczenia na podeście, wzmacniające dolne partie ciała. Podstawą układu choreograficznego są odpowiednio zmodyfikowane kroki podstawowe oraz elementy tańca.
- **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.
- **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 dużym wyzwaniem dla organizmu, wymagają sprawności i siły, dlatego nie są wskazane dla osób początkujących, mających kłopoty z kręgosłupem i stawami. Świetnie za to odnajdą się na nich osoby o dobrej kondycji, miłośnicy tańca, konkretnych stylów muzycznych, z poczuciem rytmu. Wszyscy, którzy na sali szukają wspaniałej zabawy i pozytywnej energii.

#### **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.

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

#### **Ogólny kosztorys:**

Wynagrodzenia dla trenerów

25 000-30 000 zł

Ewentualny zakup sprzętu niezbędnego do przeprowadzenia zajęć-piłki do fitballu, maty do ćwiczeń, platformy do stepu, obciążniki na kostki i ręce, trampoliny

Koszt wynajęcia Sali

Nagłośnienie

## **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.

4. Taki projekt był realizowany w roku 2018 w ramach Budżetu Obywatelskiego. Projekt uzyskał 218 głosów Projekt cieszył się zainteresowaniem mieszkańców lecz był źle realizowany. Wybrano małą salę mogącą pomieścić około 10 osób co zraziło wiele osób. Zapisy do projektu były tylko w formie mailowej. Operator projektu nie podał telefonu kontaktowego nie utrzymywał kontaktu z mieszkańcami, nie informował mieszkańców o możliwości zapisów w przypadku zwolnienia się miejsc.

## **7. Dodatkowe informacje o lokalizacji (pole nie jest obowiązkowe)**

Proszę określić miejsce lub obszar, na którym realizowany będzie projekt. Jeśli projekt ma charakter inwestycyjny lub remontowy, proszę podać nazwę ulicy, numer budynku oraz wskazać nr działki i obręb. Jeśli projekt ma charakter nieinwestycyjny w tym miejscu można podać nazwę ulicy, numer budynku lub inne dane proponowanej lokalizacji realizacji projektu.

W rozmowie telefonicznej uzyskano informację, że zajęcia powinny odbywać się w salach dostępnych w Dzielnicy Zatorze. Sala powinna być na tyle duża, aby pomieścić grupę 20 osób.

**W przypadku projektów ogólnomiejских do wniosku należy dołączyć listę poparcia co najmniej 150 mieszkańców Gliwic, na formularzu określonym w załączniku nr 4 do zarządzenia nr PM-...../2021 Prezydenta Miasta Gliwice z dnia ..... 2021 r.**

## **Notatka z 30 kwietnia 2021 r.**

### DOPRECYZOWANIE WNIOSKU NR 293

Wnioskodawca w korespondencji nr UM.562679.2021 doprecyzował wniosek na realizację projektu dzielnicowego w niżej wymienionym zakresie:

1. zajęcia zostaną zorganizowane dla 1 grupy ok. 20 osób;
2. przedział wiekowy uczestników to 18 +;
3. zajęcia powinny odbywać się 2 razy w tygodniu przez 40 tyg. w roku;
4. z uwagi na szeroki zakres ćwiczeń wnioskodawca zawęził zakres zgłoszonych aktywności fizycznych do zajęć mentalnych (tj. joga, pilates, stretching, Fit ball) oraz zajęć choreograficznych tj. Zumba.

Ponadto w rozmowie telefonicznej z wnioskodawcą uzyskano informację, że wskazane jest wprowadzenie teoretyczne do każdego z ww. rodzajów zajęć.

Jako miejsce realizacji zadania wnioskodawca wskazał sale dostępne w dzielnicy z zastrzeżeniem, aby były to sale które będą w stanie pomieścić grupę 20 osób.

*Potwierdzenie Wnioskodawcy w załączniku do korespondencji.*

Notatkę przygotowała:

**Ewelina Ziaja**

Referat Sportu

Wydział Kultury i Sportu