

URZĄD MIEJSKI - GLIWICE
Biuro Podawcze

Kontakt osobisty
Data wpływu **09-02-2017**

Liczba zał. **0**
UM.95456.2017

→ KP 10 LUT 2017
Rzecznik Prasowy
Prezydenta Miasta
Marek Jabłoński

Załącznik nr 4 do zarządzenia nr PM-3902/16
Prezydenta Miasta Gliwice z dnia 19 grudnia 2016 r.

Urząd Miejski w Gliwicach
Sekretariat Biura Prezydenta
i Rady Miasta

data wpływu
10.02.2017

12

**BUDŻET OBYWATELSKI -
WNIOSEK NA REALIZACJĘ ZADANIA JEDNOROCZNEGO**
(Uwaga! Termin składania wniosków upływa 24 lutego 2017 r.)

1. Wnioskodawca*

Nazwa organu	-
Imię i nazwisko	Zofia Trzeszkowska-Nowak
Adres zamieszkania	
Rok urodzenia	
Funkcja (dot. tylko radnych/członków Rad Osiedli)	Przewodnicząca Zarządu Rady Osiedla Zatorze

*Wnioskodawcy będący radnymi Rady Miasta Gliwice, Rad Osiedli, Młodzieżowej Rady Miasta Gliwice podają tylko imię, nazwisko i funkcję (np. radny Rady Miasta, członek Rady Osiedla, radny Młodzieżowej Rady Miasta). Jeżeli wniosek składa organ (np. Rada Osiedla) należy w tabeli wypełnić pole „Nazwa organu”, i dodatkowo w polu „Imię i nazwisko” wpisać dane osoby reprezentującej organ.

Dane wnioskodawcy do szybkiego kontaktu w procedurze weryfikacji wniosków

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

Uwagi do wnioskodawców:

1. Dane osobowe (za wyjątkiem imion i nazwisk wnioskodawców składających wnioski w ramach pełnionych funkcji publicznych oraz osób, które wyraziły na to zgodę) nie będą udostępniane w trybie ustawy o dostępie do informacji publicznej.
2. Administratorem danych osobowych jest Prezydent Miasta Gliwice. Każdemu przysługuje prawo wglądu w jego dane, a podanie ich jest dobrowolne, jednak niezbędne w procesie weryfikacji uprawnienia do złożenia wniosku.
3. Brak którejkolwiek z powyższych danych będzie skutkował odrzuceniem wniosku z przyczyn formalnych.
4. Wnioskodawca, którego wniosek zostanie zaopiniowany pozytywnie wyraża zgodę na przekazanie danych kontaktowych (imienia i nazwiska, numeru telefonu oraz adresu e-mail) Radzie Osiedla, którego wniosek dotyczy w celu umożliwienia włączenia wnioskodawcy do kampanii informacyjnej skierowanej do mieszkańców).

2. Nazwa osiedla, na terenie którego ma być realizowane zadanie

ZATORZE

Uwagi do wnioskodawców:

Każdemu z osiedli przyznana została kwota, która może zostać rozdysponowana w procedurze budżetu obywatelskiego. Nie przewidziano odrębnej puli na zadania międzyosiedlowe czy ogólnomiejskie. Pod pojęciem „osiedle” należy rozumieć jednostkę pomocniczą miasta Gliwice utworzoną na mocy uchwały Rady Miasta (a nie nazwy zwyczajowe) – mapa osiedli jest dostępna na stronie internetowej, pod adresem http://bip.gliwice.eu/samorząd/rady_osiedli - wybierając konkretne osiedle można dotrzeć do szczegółowych informacji, w tym spisu ulic objętych granicami danego osiedla.

3. Nazwa spółdzielni lub wspólnoty mieszkaniowej, na terenie której ma być realizowane zadanie (wypełnić w przypadku, gdy zadanie ma być realizowane na terenie należącym do spółdzielni lub wspólnoty mieszkaniowej)

-

4. Proponowana nazwa zadania

„Fit Zatorze” – całoroczne zajęcia fitness

Uwagi do wnioskodawców: nazwa zadania może ulec modyfikacji/doprecyzowaniu na etapie sporządzania osiedlowych list zadań, jeżeli w ocenie wydziałów/jednostek weryfikujących będzie to uzasadnione względami informacyjnymi.

5. Opis przedsięwzięć wchodzących w skład zadania (w tym należy doprecyzować miejsce, w którym zadanie ma być realizowane)

Projekt pt. „Fit Zatorze” ma na celu stworzenie bogatej oferty treningów sportowych odpowiadających potrzebom mieszkańców Zatorza - Juniora i Seniora, 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 2018 roku*. W ciągu 12 miesięcy zorganizowanych zostanie kilkadziesiąt treningów sportowych dla młodzieży 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.

Mam 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.

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:

- **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.

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 oraz seniorzy.

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:

- **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 doskonałe dla miłośników tańca i pozytywnej energii, mających kłopoty z kręgosłupem i stawami. Nie ma ograniczeń wiekowych.

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.

Ogólny kosztorys:

Wynagrodzenie dla trenerów:

25 000 zł

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

Uwagi do wnioskodawców:

1. Do głosowania mogą zostać skierowane wyłącznie zadania, które w całości mieszczą się w kompetencjach Prezydenta Miasta (np. nie można skutecznie zawnieioskować o realizację inwestycji lub remontu na terenie nie będącym własnością/w zarządzie miasta Gliwice, za wyjątkiem terenów należących do spółdzielni i wspólnot mieszkaniowych).
2. Do głosowania mogą zostać skierowane wyłącznie zadania, które można w całości zrealizować w jednym roku budżetowym (np. nie można w ramach budżetu obywatelskiego sfinansować realizacji projektu dla zadania inwestycyjnego, jeżeli całości inwestycji nie można przeprowadzić w roku budżetowym).
3. Do głosowania mogą zostać skierowane wyłącznie zadania, których wartość szacunkowa nie przekracza kwoty przeznaczonej dla danego osiedla. Wartość szacunkową ustalają wydziały Urzędu/miejskie jednostki organizacyjne na etapie weryfikacji wniosków. Żeby zmniejszyć ryzyko odrzucenia wniosku ze względu na wartość przedsięwzięcia sprawdź przed sporządzeniem wniosku wysokość kwoty przeznaczonej dla Twojego osiedla na stronie internetowej www.gliwice.eu pod hasłem „GLIWICKI BUDŻET OBYWATELSKI”. Pod tym samym adresem znajdziesz również informacje o zadaniach zrealizowanych we wcześniejszych latach - pomogą Ci ocenić czy Twój pomysł może zmieścić się w kwocie przeznaczonej dla danego osiedla. Możesz też po prostu zapytać o szacunkową cenę przedsięwzięcia w firmie, która wykonuje takie zlecenia.

6. Krótkie uzasadnienie potrzeby realizacji zadania

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 niezaprzeczone. 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.

7. Lista poparcia wniosku (jeżeli dotyczy – w załączeniu)

TAK NIE NIE DOTYCZY

8. Oświadczenie właściciela/zarządcy terenu o udostępnieniu terenu oraz przejęciu odpowiedzialności i ponoszeniu kosztów za bieżące utrzymanie obiektu w przypadku jego wykonania, jeżeli zadanie zlokalizowane jest na terenie spółdzielni lub wspólnoty mieszkaniowej (jeżeli dotyczy – w załączeniu) . ¹

TAK NIE NIE DOTYCZY

¹ Oświadczenie jest wymagane w przypadku realizacji zadania na nieruchomości gruntowej będącej własnością lub w użytkowaniu wieczystym spółdzielni mieszkaniowych albo wspólnot mieszkaniowych. W przypadku wspólnot mieszkaniowych, w których liczba lokali wyodrębnionych i lokali niewyodrębnionych, należących do dotychczasowego właściciela, nie jest większa niż siedem, wymagana jest uchwała właścicieli lokali. W przypadku wspólnot mieszkaniowych, w których liczba lokali wyodrębnionych i lokali niewyodrębnionych, należących do dotychczasowego właściciela, jest większa niż siedem, wymagana jest uchwała właścicieli lokali i pełnomocnictwo dla zarządu składającego oświadczenie.

koniecznie załatwić
Zmodyfikowany 13.02.2017 r.
Kierownik Referatu Sportu
Jerzy Mercik

Marek Jarczyński
Prezydent Miasta
Przewodniczący

Załącznik nr 4 do zarządzenia nr PM-3902/16
Prezydenta Miasta Gliwice z dnia 19 grudnia 2016 r.

Modyfikacja wniosku nr 12

**BUDŻET OBYWATELSKI -
WNIOSEK NA REALIZACJĘ ZADANIA JEDNOROCZNEGO**
(Uwaga! Termin składania wniosków upływa 24 lutego 2017 r.)

1. Wnioskodawca*

Nazwa organu	-
Imię i nazwisko	Zofia Trzeszkowska-Nowak
Adres zamieszkania	
Rok urodzenia	
Funkcja (dot. tylko radnych/członków Rad Osiedli)	Przewodnicząca Zarządu Rady Osiedla Zatorze

*Wnioskodawcy będący radnymi Rady Miasta Gliwice, Rad Osiedli, Młodzieżowej Rady Miasta Gliwice podają tylko imię, nazwisko i funkcję (np. radny Rady Miasta, członek Rady Osiedla, radny Młodzieżowej Rady Miasta). Jeżeli wniosek składa organ (np. Rada Osiedla) należy w tabeli wypełnić pole „Nazwa organu”, i dodatkowo w polu „Imię i nazwisko” wpisać dane osoby reprezentującej organ.

Dane wnioskodawcy do szybkiego kontaktu w procedurze weryfikacji wniosków

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

Uwagi do wnioskodawców:

1. Dane osobowe (za wyjątkiem imion i nazwisk wnioskodawców składających wnioski w ramach pełnionych funkcji publicznych oraz osób, które wyraziły na to zgodę) nie będą udostępniane w trybie ustawy o dostępie do informacji publicznej.
2. Administratorem danych osobowych jest Prezydent Miasta Gliwice. Każdemu przysługuje prawo wglądu w jego dane, a podanie ich jest dobrowolne, jednak niezbędne w procesie weryfikacji uprawnienia do złożenia wniosku.
3. Brak którejkolwiek z powyższych danych będzie skutkował odrzuceniem wniosku z przyczyn formalnych.
4. Wnioskodawca, którego wniosek zostanie zaopiniowany pozytywnie wyraża zgodę na przekazanie danych kontaktowych (imienia i nazwiska, numeru telefonu oraz adresu e-mail) Radzie Osiedla, którego wniosek dotyczy w celu umożliwienia włączenia wnioskodawcy do kampanii informacyjnej skierowanej do mieszkańców).

2. Nazwa osiedla, na terenie którego ma być realizowane zadanie

ZATORZE

Uwagi do wnioskodawców:

Każdemu z osiedli przyznana została kwota, która może zostać rozdysponowana w procedurze budżetu obywatelskiego. Nie przewidziano odrębnej puli na zadania międzyosiedlowe czy ogólnomiejskie. Pod pojęciem „osiedle” należy rozumieć jednostkę pomocniczą miasta Gliwice utworzoną na mocy uchwały Rady Miasta (a nie nazwy zwyczajowe) – mapa osiedli jest dostępna na stronie internetowej, pod adresem http://bip.gliwice.eu/samorzad/rady_osiedli - wybierając konkretne osiedle można dotrzeć do szczegółowych informacji, w tym spisu ulic objętych granicami danego osiedla.

3. Nazwa spółdzielni lub wspólnoty mieszkaniowej, na terenie której ma być realizowane zadanie (wypełnić w przypadku, gdy zadanie ma być realizowane na terenie należącym do spółdzielni lub wspólnoty mieszkaniowej)

-

4. Proponowana nazwa zadania

„Fit Zatorze” – całoroczne zajęcia fitness

Uwagi do wnioskodawców: nazwa zadania może ulec modyfikacji/doprecyzowaniu na etapie sporządzania osiedlowych list zadań, jeżeli w ocenie wydziałów/jednostek weryfikujących będzie to uzasadnione względami informacyjnymi.

5. Opis przedsięwzięć wchodzących w skład zadania (w tym należy doprecyzować miejsce, w którym zadanie ma być realizowane)

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 2018 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.

Mam 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:***

-sala gimnastyczna w Gimnazjum nr 10 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.

-1 grupa zajęciowa międzypokoleniowa: max.30 os.

(2 zajęcia w ciągu tygodnia)

-Ilość zajęć w ciągu roku: 92

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, 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 oraz seniorzy.

-2 grupy zajęciowe:

poniżej 60 roku życia- max. 25 osób

powyżej 60 roku życia- max. 25 osób

(1 zajęcia w ciągu tygodnia)

-Ilość zajęć w ciągu roku:96 (łącznie dla dwóch grup)

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**):

- **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 doskonałe dla miłośników tańca i pozytywnej energii, mających kłopoty z kręgosłupem i stawami. Nie ma ograniczeń wiekowych.

-1 grupa zajęciowa międzypokoleniowa

(3 zajęcia w ciągu tygodnia)

-Ilość zajęć w ciągu roku: 144

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.

-1 grupa zajęciowa

(1 zajęcia w ciągu tygodnia)

-ilość zajęć w ciągu roku: 48

Ogólny kosztorys:

Wynagrodzenie dla trenerów:

25 000 zł

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

Uwagi do wnioskodawców:

1. Do głosowania mogą zostać skierowane wyłącznie zadania, które w całości mieszczą się w kompetencjach Prezydenta Miasta (np. nie można skutecznie zawnieioskować o realizację inwestycji lub remontu na terenie nie będącym własnością/w zarządzie miasta Gliwice, za wyjątkiem terenów należących do spółdzielni i wspólnot mieszkaniowych).
2. Do głosowania mogą zostać skierowane wyłącznie zadania, które można w całości zrealizować w jednym roku budżetowym (np. nie można w ramach budżetu obywatelskiego sfinansować realizacji projektu dla zadania inwestycyjnego, jeżeli całości inwestycji nie można przeprowadzić w roku budżetowym).
3. Do głosowania mogą zostać skierowane wyłącznie zadania, których wartość szacunkowa nie przekracza kwoty przeznaczonej dla danego osiedla. Wartość szacunkową ustalają wydziały Urzędu/miejskie jednostki organizacyjne na etapie weryfikacji wniosków. Żeby zmniejszyć ryzyko odrzucenia wniosku ze względu na wartość przedsięwzięcia sprawdź przed sporządzeniem wniosku wysokość kwoty przeznaczonej dla Twojego osiedla na stronie internetowej www.gliwice.eu pod hasłem „GLIWICKI BUDŻET OBYWATELSKI”. Pod tym samym adresem znajdziesz również informacje o zadaniach zrealizowanych we wcześniejszych latach - pomogą Ci ocenić czy Twój pomysł może zmieścić się w kwocie przeznaczonej

dla danego osiedla. Możesz też po prostu zapytać o szacunkową cenę przedsięwzięcia w firmie, która wykonuje takie zlecenia.

6. Krótkie uzasadnienie potrzeby realizacji zadania

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.

7. Lista poparcia wniosku (jeżeli dotyczy – w załączeniu)

TAK NIE NIE DOTYCZY

8. Oświadczenie właściciela/zarządcy terenu o udostępnieniu terenu oraz przejęciu odpowiedzialności i ponoszeniu kosztów za bieżące utrzymanie obiektu w przypadku jego wykonania, jeżeli zadanie zlokalizowane jest na terenie spółdzielni lub wspólnoty mieszkaniowej (jeżeli dotyczy – w załączeniu) .¹

TAK NIE NIE DOTYCZY

¹ Oświadczenie jest wymagane w przypadku realizacji zadania na nieruchomości gruntowej będącej własnością lub w użytkowaniu wieczystym spółdzielni mieszkaniowych albo wspólnot mieszkaniowych. W przypadku wspólnot mieszkaniowych, w których liczba lokali wyodrębnionych i lokali niewyodrębnionych, należących do dotychczasowego właściciela, nie jest większa niż siedem, wymagana jest uchwała właścicieli lokali. W przypadku wspólnot mieszkaniowych, w których liczba lokali wyodrębnionych i lokali niewyodrębnionych, należących do dotychczasowego właściciela, jest większa niż siedem, wymagana jest uchwała właścicieli lokali i pełnomocnictwo dla zarządu składającego oświadczenie.