

2. Typ projektu

PROJEKT OGÓLNOŚCISKI **PROJEKT DZIELNICOWY**

Uwagi do wnioskodawców:

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

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

Łabędy

Uwagi do wnioskodawców:

Pod pojęciem „dzielnicy” należy rozumieć jednostkę pomocniczą miasta Gliwice utworzoną na mocy uchwały Rady Miasta (a nie nazwy zwyczajowe). Nazwę i obszar jednostki pomocniczej należy sprawdzać pod adresem https://bip.gliwice.eu/samorząd/rady_dzielnic

4. Proponowana zwięzła nazwa projektu

~~Jak poprawić jakość życia i wyników sportowych dzięki oddechowi – cykl prozdrowotnych warsztatów oddechowych według metody Butejki dla dzieci, dorosłych i seniorów oraz elementy przewagi tlenowej dla mieszkańców uprawiających sport.~~

Warsztaty prawidłowego oddechu

M. Szm

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

Zmiany w uzgodnieniu z wnioskodawcą M. Szm

Warsztaty prawidłowego oddechu – różne metody np. Metody Butejki, Premejki, Tlenowa, Nimitofa, oddychanie zdrowotne i oczyszczające, świadomość i obserwacja oddechu. M. Szm

Oddech to czynność, która towarzyszy nam przez całe życie. Jednakże przez ciągły stres, brak ruchu i zanieczyszczenie środowiska nasz oddech się bardzo zmienił. Zaczynamy oddychać szybko, głośno i przez usta. Prowadzi to do wielu poważnych powikłań, m. in. chorób serca, nadmiernego stresu, bezsenności, chrapania.

Doktor Butejko odkrył, że możemy osiągnąć pełnię zdrowia jedynie jeśli przywrócimy prawidłowe wzorce oddechowe. Jego metoda pomogła setkom tysięcy osób wrócić do zdrowia i odstawić leki.

Jak często jesteśmy świadomi swojego oddechu? Jak poznać, że na co dzień oddychamy we właściwy sposób? Metoda dobra dla każdego również dzieci. („Dzieci cierpiące na alergiczny nieżyt nosa doświadczają wielu problemów, które mogą znacząco wpłynąć na ich zdrowie zarówno fizyczne jak i psychiczne. Fizyczne problemy to nawracające zapalenie zatok, astma i chrapania. Problemami psychicznymi, które są często związane alergicznym nieżytem nosa są zaburzenia snu, słabe wyniki w szkole czy nadpobudliwość”)

Proponowana lokalizacja projektu (lokalizacja na terenie Łabęd , w przypadku pogody na powietrzu (park , las) , szkoły podstawowe, przedszkola, Dom Kultury Łabędź

W skrócie na czym polega 5 tygodniowe wyzwanie oddechowe.

- 5 spotkań po 60 minut - grupa do max 6 osób
- Wspólna motywacja, ale indywidualne podejście

- Możliwość kontaktu ze prowadzącym poza kursem.

- Narzędzia do monitorowania, diagnostyka . Forma warsztatu i doświadczania prawidłowego oddechu wymiany doświadczeń .

Na grupie będą przedstawione informacje teoretyczne o metodzie Butejki, fizjologii oddechu, o wpływie dwutlenku węgla na dotlenienie organizmu , jak i przejdziemy szereg ćwiczeń w każdym tygodniu z konkretnym zadaniem do wykonania na kolejny tydzień

Wstępny HARMONOGRAM WARSZTATÓW:

Minimum jedna maksymalnie dwie nowe grupy co 5 tygodni - 5 spotkań - Raz w tygodniu godzinne spotkanie przez 5 tygodni w grupach ~~minimum 4~~ ^{max. 10 osób} ~~maksymalnie 6 osobowych~~ lub w przypadku dzieci (6 par) ~~Rodzic plus dziecko~~. Zajęcia będą odbywały się w godzinach popołudniowych bądź dniach wolnych od pracy. Na każdy z warsztatów będzie tworzona osobna lista z zapisami, o udziale decyduje kolejność zgłoszeń.

Planowanym miejscem gdzie odbywać się będą warsztaty może być podjednostka Centrum Kultury w Łabędach - Łabędz lub sale w szkołach czy przedszkolach, które to miejsca będą odpowiednio przygotowane do przyjęcia uczestników projektu. Dodatkowo w przypadku sprzyjających warunków zajęcia mogą odbywać się na powietrzu na terenie (park, boiska, las).

I. Wycena poszczególnych warsztatów:

- ~~1. Koszt zakupu plastrów koszt 5zł na uczestnika na jeden cykl warsztatów czyli 5 tygodni~~
- ~~2. Jednorazowy koszt zakupu 8 Pulsoksymetrów – Cena maksymalna 80 zł Za sztukę koszt 640 zł~~
- Koszt wynajęcia Sali na przykładzie Łabędz 35 zł za godzinę – więc koszt za jeden cykl 5 spotkań 175 zł

- #### **II. Wynagrodzenie dla osoby prowadzącej** – 80 zł/h– szacowany koszt prowadzenie jednego cyklu 1h warsztatu , 1godzina analizy formularzy narzedzi diagnostycznych indywidualnych sugestii po kazdych zajęciach = $2*80*5 = 800$ zł

- #### **III. Wycena kosztów marketingu** – grafik, ulotki, plakaty informacyjne ok. 2 000zł

PODSUMOWANIE:

Koszt Sali plus plastry przy 6 uczestnikach (liczba warsztatów 15 w roku = $175*15 + 6*5*15 = 2700$

Wynagrodzenie: $800*15 = 12000$

Marketing: 2 000 zł

Pulsoksymetry:- 640 zł

SUMA: 17340 zł

Uwagi do wnioskodawców:

- Projekt musi być możliwy do wykonania w ciągu jednego roku budżetowego.
- Należy doprecyzować miejsce, w którym projekt ma być realizowany.
- Projekt ogólnomiejski musi dotyczyć zadania realizowanego na obszarze więcej niż jednej dzielnicy lub skierowanego do ogółu mieszkańców.
- 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.

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

Promocja zdrowego trybu życia, umiarkowanej zdrowej aktywności fizycznej.

Długofalowe korzyści ze stosowania metody Butejki , które osobiście potwierdzam:

- * Więcej energii
- * Jaśniejszy umysł
- * Większa koncentracja
- * Lepsza jakość snu
- * Spokój, redukcja stresu
- * Wyrównanie ciśnienia krwi i tętna
- * Poprawa wydolności fizycznej
- * Redukcja objawów astmy i kataru siennego
- * Drożny nos
- * Powrót do zdrowej wagi

W przypadku projektów ogólnomiejskich do wniosku należy dołączyć listę poparcia co najmniej 150 mieszkańców Gliwic, na formularzu określonym w załączniku nr 4 do zarządzenia nr PM-2470/2020 Prezydenta Miasta Gliwice z dnia 7 lipca 2020 r.