

2. Typ projektu *podpis*

PROJEKT OGÓLNOŚCISKI       PROJEKT DZIELNICOWY

Uwagi do wnioskodawców:

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

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

Dzielnica Brzezinka

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/samorzad/rady\\_dzielnic](https://bip.gliwice.eu/samorzad/rady_dzielnic).

4. Proponowana zwięzła nazwa projektu

Gimnastyka dla Seniora z elementami rehabilitacji.

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 zakłada propagowanie sportowo-rekreacyjnego spędzania czasu, dbania o dobrą kondycję fizyczną, sprawność ruchową, a co się z tym wiąże zdrowie i dobre samopoczucie seniorów. W ramach projektu prowadzone byłyby zajęcia gimnastyczne z elementami rehabilitacji dla mieszkańców w wieku 60 plus. Zadanie ma na celu utrzymanie seniorów jak najdłużej w jak najlepszej kondycji ruchowej, zapewnienia im dobrego samopoczucia. Zajęcia prowadzone byłyby w dwóch grupach, każda po 10 osób, raz w tygodniu po 1h. Ćwiczenia rehabilitacyjne prowadzone byłyby w grupach pod nadzorem doświadczonego trenera i fizjoterapeuty. Stopień trudności ćwiczeń byłby odpowiednio dawkowany, biorąc pod uwagę stan zdrowia uczestników. Zajęcia prowadzone byłyby w spokojnym tempie, wśród ćwiczeń znajdowałyby się ćwiczenia wzmacniające, rozciągające, na zdrowy kręgosłup. Zajęcia prowadzone byłyby w ZSO Nr.12 w Gliwicach przy ulicy Płockiej 16.

*W sumie 60 godzin regularnych zajęć - uzgodniono*

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 ogólności 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 11/26/2018 Rady Miasta Gliwice z dnia 13 grudnia 2018 r. w sprawie Gliwickiego Budżetu Obywatelskiego.

*e wnioskodawcy -*  
*Elżbieta Stary*

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

Projekt „Gimnastyka dla Seniora z elementami rehabilitacji” ma na celu utrzymanie dobrej kondycji psychofizycznej, ruchowej wśród seniorów. Nastawiony jest na poprawę jakości życia osób w wieku 60 plus oraz na ich aktywizację społeczną. Jest to projekt bardzo oczekiwany przez mieszkańców dzielnicy./

Ćwiczenia gimnastyczne wraz z elementami rehabilitacji miałyby za zadanie poprawę kondycji fizycznej, samopoczucia wśród seniorów, tych którzy nie mogą brać udziału w zajęciach płatnych. Mieszkańcy chcą takich zajęć niedaleko miejsca zamieszkania, bez konieczności jazdy autobusem, bądź samochodem.

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.