

p. Mów A. Popielecki DK2-1325-III 3020. 4. 125. 2017
p.o. ZASTĘPCY DYREKTORA
Biura ds. Partycypacji Społecznej
Katarzyna Luzyńczyk
KIEROWNIK
Adam Pąsiek



ŁÓDŹ
BUDŻET
URZĄD MIASTA I
OBYWATELSKI
Departament Komunikacji Społecznej i Zdrowia
Biuro ds. Partycypacji Społecznej
13 -03- 2017
L.dz. 1007 podpis: [signature]

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY PROPOZYCJI ZADANIA DO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO 2017/2018

Numer identyfikacyjny zadania, tzw. ID
(wypełnia Biuro ds. Partycypacji Społecznej)

30125WL

1. TYTUŁ ZADANIA (do 15 wyrazów)

Na Łódzkich Wzniesieniach z nordic walking się dotleniają!

2. LOKALIZACJA ZADANIA,

tj. wskazanie konkretnego miejsca: ulicy z numerem albo przynajmniej rejonu ulic, terenu instytucji albo placówki, parku (informacje związane z daną lokalizacją można sprawdzić na mapce dostępnej przez link na stronie www.lodz.pl/budzet_obywatelski/2018)

Teren osiedla Wzniesień Łódzkich i okolice

2a. NUMERY EWIDENCYJNE DZIAŁEK (wypełnienie punktu nie jest konieczne)

-

3. RODZAJ ZGŁASZANEGO ZADANIA

- PONADOSIEDŁOWE
- OSIEDŁOWE (wpisz poniżej nazwę osiedla)

Wzniesień Łódzkich
(w przypadku braku, nazwę osiedla uzupełnia Biuro ds. Partycypacji Społecznej)

4. KRÓTKI OPIS ZADANIA WRAZ Z JEGO ELEMENTAMI SKŁADOWYMI

np. ile ławek, ile i jakich drzew ma zostać uwzględnione (do 60 wyrazów)

Aktywizacja mieszkańców osiedla Wzniesień Łódzkich (w tym seniorów) poprzez nieodpłatne całoroczne, cotygodniowe profesjonalne zajęcia nordic walking z instruktorem Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking oraz opiekę dietetyka (1 raz w miesiącu podczas trwania projektu). Uczestnicy ok. dwugodzinnych zajęć otrzymają okolicznościowe koszulki, wodę oraz będą mogli wypożyczyć nieodpłatnie kije.

URZĄD MIASTA ŁÓDZI
DEPARTAMENT OBSŁUGI I ADMINISTRACJI
WYDZIAŁ ZARZĄDZANIA KONTAKTAMI Z MIESZKAŃCAMI
10 -03- 2017
Oddział ds. Informacyjno-Kancelaryjnej Obsługi Mieszkańców
90-926 Łódź, ul. Piotrkowska 104
L.dz. 10018

5. SZACUNKOWE KOSZTY BRUTTO ZADANIA

SKŁADOWE CZĘŚCI ZADANIA	KOSZTY SZACUNKOWE
1. wynagrodzenie, strój i ubezpieczenie dla instruktora	18 000 zł
2. wynagrodzenie dla dietetyka	3 500 zł
3. obsługa finansowa zadania	3 500 zł
4. kije, torba, koszulki, woda, wyposażenie apteczki	5 000 zł
5. materiały biurowe	1 000 zł
ŁĄCZNIE:	31 000 zł

6. OPIS SZCZEGÓŁOWY ZADANIA (wypełnienie punktu nie jest obowiązkowe)

W ramach zadania przeprowadzonych zostanie 40 ok. dwugodzinnych jednostek treningowych z nordic walking dla mieszkańców osiedla Wzniesień Łódzkich na dzielnicy Łódź-Bałuty. Zajęcia będą prowadzone przez instruktora Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking posiadającego certyfikat instruktorski w/w stowarzyszenia od co najmniej 2015 r. Ponadto, raz w miesiącu, na zajęciach obecny będzie dietetyk (z minimum licencjatem z dietetyki) z profesjonalną wagą, który dokona podstawowych pomiarów oraz udzieli rad dotyczących zdrowego odżywiania się i np. utraty wagi lub nabrania masy mięśniowej. Dzięki comiesięcznym spotkaniom, w których uczestniczyć będzie dietetyk, uczestnicy będą mieć możliwość kontroli własnej wagi oraz ewentualnej zmiany nawyków żywieniowych.

Spotkania będą mieć miejsce w odstępach około cotygodniowych, a zbiórka uczestników będzie wyznaczona na terenie osiedla Wzniesień Łódzkich, którego położenie na obrzeżach miasta, pofalowanie terenu, mnogość pól, łąk i ścieżek oraz luźny charakter zabudowy zachęcają do spacerów i aktywnego spędzania czasu na zewnątrz.

Zadanie ma na celu aktywizację ruchową oraz integrację mieszkańców osiedla Wzniesień Łódzkich, w tym seniorów, poprzez regularne uprawianie „sportu dla każdego” jakim jest nordic walking oraz kontrolę dietetyka. Uczestnicy zajęć będą mogli nieodpłatnie wypożyczyć kije do nordic walking (20 par na zajęcia), dostaną t-shirty (100 szt. na cały czas trwania zadania) z logo „Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking” oraz nazwą własną zadania „Na Łódzkich Wzniesieniach z nordic walking się dotleniaj!”, będą mieć zapewnioną wodę mineralną (20 butelek o pojemności 1.5 l na zajęcia). Każdy uczestnik, który po raz pierwszy będzie brać udział w zajęciach, będzie musiał podpisać oświadczenie potwierdzające znajomość regulaminu.

Schemat zajęć będzie wyglądać następująco:

- rozgrzewka – ok. 20-40 min
- marsz – ok. 40-80 min
- rozciąganie – ok. 20-40 min

Wszystkie spotkania w ramach zadania (40) zostaną udokumentowane fotograficznie, a następnie udostępnione w Internecie na założonym na potrzeby zadania profilu „Na Łódzkich Wzniesieniach z nordic walking się dotleniaj!” na portalu społecznościowym facebook. Na profilu tym będą znajdować się m.in. informacje na temat zadania, relacje z zajęć, wszelkie bieżące ogłoszenia oraz podsumowanie zadania. Będzie on stanowić platformę kontaktu pomiędzy prowadzącym zajęcia instruktorem a uczestnikami zajęć.

Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking podpisze w ramach zadania z instruktorem umowę-zlecenie, w ramach której przeprowadzi on cykl 40 zajęć z nordic walking, zostanie wyposażony w profesjonalny strój sportowy i obuwie oraz ubezpieczony od oc. Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking podpisze również umowę z dietetykiem, który będzie obecny na 8 zajęciach, podczas których przeprowadzi podstawowe pomiary i udzieli rad.

W przypadku braku miejsca, proszę dołączyć dodatkową kartkę z dokończeniem opisu.

7. UZASADNIENIE POTRZEBY REALIZACJI ZADANIA

Na terenie osiedla Wzniesień Łódzkich brak jest infrastruktury sportowej, która dawałaby szeroką możliwość spędzania ruchowo wolnego czasu. W tym regionie Łodzi niewiele jest ponadto inicjatyw mających na celu aktywizowanie okolicznych mieszkańców, w szczególności seniorów. Regularne rekreacyjne uprawianie nordic walking wpłynie pozytywnie na zdrowie i samopoczucie mieszkańców Wzniesień Łódzkich, które dla starzejącego się społeczeństwa Łodzi ma wartość nadrzędną. Ponadto, opieka dietetyka nad uczestnikami zajęć może wpłynąć na zmianę ich niezdrowych nawyków żywieniowych lub zmniejszenie masy ciała, co stanowi prewencję chorób cywilizacyjnych.

8. INFORMACJA O ZASADACH DOSTĘPNOŚCI PROPONOWANEGO ZADANIA

(jeśli dotyczy, należy podać w jakich godzinach, dniach tygodnia czy miesiąca, korzystanie odpłatne/nieodpłatne itp.)

Poniżej przykładowy harmonogram zajęć:

03, 10, 17, 24 marca 2018 r. – 4 zajęcia
07, 14, 21, 28 kwietnia 2018 r. – 4 zajęcia
05, 12, 19, 26 maja 2018 r. – 4 zajęcia
09, 16, 23, 30 czerwca 2018 r. – 4 zajęcia
05, 07, 12, 14 lipca 2018 r. – 4 zajęcia
02, 04, 09, 11, 16, 18, 23, 25, 30 sierpnia 2018 r. – 9 zajęć
01, 06, 08, 13, 15, 29, 22, 27, 29 września 2018 r. – 9 zajęć
06, 13 października 2018 r. – 2 zajęcia

soboty w godz. 15:00-17:00
czwartki w godz. 17:00-19:00

Spotkania z dietetykiem:

24 marca 2018 r., 21 kwietnia 2018 r., 19 maja 2018 r., 23 czerwca 2018 r., 7 lipca 2018 r.,
11 sierpnia 2018 r., 15 września 2018 r., 13 października 2018 r.

Zajęcia są całkowicie nieodpłatne i dostępne dla wszystkich mieszkańców Łodzi (powyżej 14. roku życia), a skierowane w szczególności do lokalnych mieszkańców osiedla Wzniesień Łódzkich, a szerzej dzielnicy Łódź-Bałuty.

9. ODBIORCY/BENEFICJENCI PROPONOWANEGO ZADANIA

dzieci młodzież dorośli seniorzy rodziny

inni jacy?