

P. A. Psiek  
26.03.2018  
ZASTĘPCA DYREKTORA  
Biura ds. Partycypacji Społecznej  
K. Dziubiński  
Luzyńczyk

P. Dziubiński  
KIEROWNIK  
Adam Pąstek

RPW/152350/2018 P  
Data: 2018-03-23

URZĄD MIASA OBYWATELSKI  
DEPARTAMENT PARTYCYPACJI SPOŁECZNEJ I KULTURY  
Biuro ds. Partycypacji Społecznej  
BUDŻET  
26-03-2018  
L.dz. 1522 podpis. [Podpis]

# FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY PROPOZYCJI ZADANIA DO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO 2018/2019

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

G0143W1

DPVI - BPS - 11. 30.20.2. 143.2018

## 1. TYTUŁ ZADANIA (do 15 wyrazów)

Na Wiskitnie nordic walking kwitnie!

## 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/bo](http://www.lodz.pl/bo))

Teren osiedla Wiskitno

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

Nie dotyczy

## 3. RODZAJ ZGŁASZANEGO ZADANIA

- PONADOSIEDŁOWE
- OSIEDŁOWE (wpisz poniżej nazwę osiedla)

Wiskitno

(w przypadku braku osiedla, jego nazwę 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)

Zadanie polega na organizacji 48 nieodpłatnych, około cotygodniowych zajęć z nordic walking dla mieszkańców Łodzi, szczególnie z osiedla Wiskitno, w tym seniorów w okresie od marca do listopada 2019 r., prowadzonych przez instruktora i dietetyka. Uczestnicy będą mogli wypożyczyć nieodpłatnie kije, otrzymają okolicznościowe koszulki, przewodniki z prawidłowej techniki, wodę oraz wezmą udział w wydarzeniach promujących nordic walking.

## 5. SZACUNKOWE KOSZTY BRUTTO ZADANIA

SKŁADOWE CZĘŚCI ZADANIA	KOSZTY SZACUNKOWE
1. Strój dla instruktora – buty, spodnie, bluza, kurtka	1 000 zł
2. Kije do nordic walking – 25 par	5 000 zł
3. Okolicznościowe koszulki – 50 szt.	1 500 zł
4. Woda mineralna 0.5 l – 200 szt.	200 zł
5. Piłeczka rehabilitacyjno-relaksacyjna – 20 szt.	300 zł

6. Wkład do apteczki pierwszej pomocy	100 zł
7. Ubezpieczenie dla instruktora	300 zł
8. Wynagrodzenie dla instruktora	15 600 zł
9. Wynagrodzenie dla dietetyka	2 000 zł
10. Zakup okolicznościowych dyplomów (5 szt.)	100 zł
11. Obsługa finansowa zadania	1 000 zł
12. Obsługa zadania przez koordynatora	2 000 zł
<b>ŁĄCZNIE:</b>	<b>26 100 zł</b>

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

Zadanie publiczne pn. „Na Wiskitnie nordic walking kwitnie!” polega na organizacji 48 systematycznych, około cotygodniowych, nieodpłatnych, profesjonalnych zajęć z nordic walking w okresie od listopada 2019 r. prowadzonych przez instruktora nordic walking legitymującego się certyfikatem wydanym przez Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking oraz dietetyka, który weźmie udział w 8 spotkaniach. Uczestnicy będą mogli każdorazowo nieodpłatnie wypożyczyć zapewnione przez organizatora kije (25 par profesjonalnych kijów marki KV+ o zróżnicowanej wysokości od 95 cm do 125 cm), otrzymają „Przewodnik z zakresu prawidłowej techniki nordic walking”, okolicznościowe koszulki (dla pięćdziesięciu pierwszych uczestników na każdym z osiedli) oraz wodę mineralną.

Nabór uczestników na zajęcia będzie odbywać się poprzez promocję zadania publicznego bezpośrednio na osiedlu (m.in. plakaty na lokalnych tablicach informacyjnych, w sklepach, w szkołach) oraz w internecie (na facebooku poprzez dedykowany profil zadania oraz profil „Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking”, a także umieszczenie informacji o zajęciach na w grupach związanych z lokalną społecznością i łódzkim nordic walking) W materiałach promocyjnych znajdzie się informacja na temat planowanych terminów zajęć, ich nieodpłatności, miejsca zbiórki, źródle finansowania oraz bezpośredni kontakt do instruktora (tel.: 517 927 776 i e-mail: lodz.nordic.walking@gmail.com).

Zajęcia będą odbywać się według następującego schematu:

- a) spotkanie w wyznaczonym miejscu zbiórki – parking u zbiegu ulic Kolumny i Nad Stawem;
- b) rozgrzewka, ok. 20 minut;
- c) marsz o długości 3-15 km kończący się w miejscu zbiórki;
- d) rozciąganie, w tym możliwe ćwiczenia z wykorzystaniem taśm typu thera-band (zapewnionych przez organizatora) lub piłeczek rehabilitacyjno-relaksacyjnych, ok. 10-20 minut;

i będą trwać każdorazowo ok. 2 godzin. Zostaną one przeprowadzone zgodnie z zaleceniami znajdującymi się w wydanym w roku 2017 „Przewodniku z zakresu prawidłowej techniki nordic walking”. W przypadku zajęć odbywających się popołudniami lub podczas mglistej czy deszczowej pogody, instruktor będzie mieć ze sobą kamizelki odblaskowe, które udostępni uczestnikom celem ich lepszej widoczności.

Podczas zajęć instruktor będzie szkolić uczestników z prawidłowej techniki nordic walking pragnąc tym samym zmaksymalizować korzyści wynikające z jego uprawiania. Przedstawi uczestnikom historię tej dyscypliny sportu, zadba o prawidłowy dobór kijów, który jest sprawą indywidualną i w miarę postępów w zaawansowaniu danego uczestnika będzie eliminować błędy i wprowadzać nowe elementy treningu..

Trasy marszów opracowuje instruktor nordic walking w ten sposób by rzadko się powtarzały, były tematyczne oraz ukazywały uczestnikom zajęć ciekawe miejsca znajdujące się w okolicy. Na osiedlu Wiskitno oraz w jego najbliższej okolicy są to m.in. Młynek, Stawy Jana, rzeki Olechówka i Ner.

Każdorazowo po przeprowadzonych zajęciach instruktor będzie zamieszczać z nich fotorelację na stworzonym w tym celu profilu na portalu społecznościowym facebook „Na Wiskitnie nordic walking kwitnie!”. W/w profil będzie stanowić platformę kontaktu pomiędzy instruktorem a uczestnikami – będą tam znajdować się informacje dotyczące zadania, regulamin oraz bieżący harmonogram zajęć i ogłoszenia.

Celem szerszej integracji amatorów uprawiania nordic walking w środowisku miłośników tej dyscypliny, uczestnikom zajęć zostanie zaproponowany udział w co najmniej dwóch nieodpłatnych wydarzeniach promujących chodzenie z kijami, tj.: „Marszu Nordic Walking z okazji 596. Urodzin Łodzi” (marsz w Parkach im. 3-go Maja oraz Baden-Powella w Łodzi na trasie o dystansie 5960 m upamiętniającym rok nadania Łodzi praw miejskich; przełom lipca i sierpnia 2019 r.) oraz „VI Wyprawie Nordic Walking do Egiptu” (największej imprezie o tematyce nordic walking w województwie łódzkim organizowanej w Pęczniewie nad zbiornikiem Jeziorsko, która np. w roku 2017 zgromadziła ok. 600 uczestników; wrzesień 2019 r.).

Na 8 zajęciach obecny będzie dietetyk, który w przypadku wyrażenia zgody przez poszczególnego uczestnika, dokona pomiarów wagi oraz udzieli porad dietetycznych i wraz z trwaniem zadania będzie koordynować postęp wyników i zachowań dietozależnych.

Na ostatnich zajęciach na osiedlu0 zostanie dokonane podsumowanie, a uczestnicy, którzy wzięli udział w największej ilości spotkań zostaną wyróżnieni okolicznościowymi dyplomami ze wskazaniem ilości przemaszerowanych kilometrów. Na dyplomach umieszczony zostanie pełny opis dotyczący zadania publicznego. Opisowe podsumowanie zawierające dane statystyczne z przeprowadzonego zadania zostanie umieszczone na portalu społecznościowym facebook.

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

## **7. UZASADNIENIE POTRZEBY REALIZACJI ZADANIA**

Do najważniejszych potrzeb wskazujących na celowość wykonania zadania publicznego należą:

- możliwość spędzania wolnego czasu w formie aktywności ruchowej dla mieszkańców osiedla Wiskitno w miejscu ich zamieszkania;
- poprawa stanu zdrowia łódzian przez zmianę siedzącego trybu życia na aktywny, zmianę nawyków żywieniowych oraz eliminację zachowań negatywnie wpływających na zdrowie;
- zwiększenie poziomu integracji mieszkańców osiedla Wiskitno.

## **8. INFORMACJA O ZASADACH DOSTĘPNOŚCI PROPONOWANEGO ZADANIA**

*(należy podać, jeśli dotyczy, dla kogo, w jakich godzinach, dniach tygodnia czy miesiąca jest dostępne, czy korzystanie ma charakter odpłatny/nieodpłatny itp.)*

Udział w zajęciach jest nieodpłatny. Uczestnicy muszą mieć skończone 14 lat. Organizator zapewnia kije do nordic walking oraz wodę mineralną. Zajęcia będą prowadzone 1 lub 2 razy w tygodniu: w weekend (sobota-niedziela) lub w godzinach popołudniowych w dni powszednie (poniedziałek-piątek).

#### 9. ODBIORCY/BENEFICJENCI PROPONOWANEGO ZADANIA

dzieci

młodzież

dorośli

seniorzy

rodziny

inni jacy?

W zajęciach mogą brać udział łożyskanie nie tylko z osiedla Wiskitno.