



Projekt nr 1

Kategoria

Projekt miejski

1. Nazwa projektu

FORMA NA FYRTLU - RUSZ SIĘ PUSZCZYKOWO!

2. LOKALIZACJA PROJEKTU

1.	Adres: HALA WIDOWISKOWO-SPORTOWA, PUSZCZYKOWO
----	---

3. SZACUNKOWY KOSZT ZGŁASZANEGO ZADANIA WRAZ Z KALKULACJĄ

Nazwa	Jednostka miary	Cena jednostki	Liczba jednostek	Łączny koszt
WYNAGRODZENIE DLA INSTRUKTORÓW	180 ZŁ/ZAJĘCIA DLA GRUP DO 30 OSÓB	180,00	195	35 100,00 zł
WYNAGRODZENIE DLA TERAPEUTY	ZAJĘCIA DLA 6-8 OSÓB	480,00	39	18 720,00 zł
KONSULTACJE FIZJOTERAPEUTYCZNE W GABINECIE	300 KONSULTACJI	180,00	300	54 000,00 zł
WYNAJEM SALI O POWIERZCHNI OK 100 M KW.	308 GODZIN	90,00	224	20 160,00 zł
RAZEM				127 980,00 zł

4. SZCZEGÓŁOWY OPIS ZADANIA WRAZ Z UZASADNIENIEM

Projekt zakłada organizację ogólnodostępnych zajęć fizjoterapeutycznych dla mieszkańców naszego miasta. Zajęciom mają towarzyszyć konsultacje z fizjoterapeutą, służące prawidłowej technice wykonywania bezpiecznych dla stawów i kręgosłupa ćwiczeń, wykorzystaniu ich w czynnościach życia codziennego, profilaktyce, prawidłowym oddychaniu i czuciu własnego ciała. Każdy uczestnik zajęć skorzysta z co najmniej jednej do maksymalnie dwóch indywidualnych konsultacji w ramach projektu. Celem inicjatywy jest profilaktyka i promowanie zdrowego stylu życia, wyrobienie nawyku ćwiczeń, zwiększenie siły mięśniowej, wzmocnienie mięśni głębokich, redukcja stresu oraz poprawa kondycji psychofizycznej uczestników w sposób dostępny dla mieszkańców. Efektem projektu będzie przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym, w tym wadom postawy, depresji, astmie, cukrzycy typu 2, zaburzeniom hormonalnym. Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów, terapeutę i fizjoterapeutę posiadających wiedzę na temat potrzeb mieszkańców zdobytą w wyniku prowadzenia wieloletniej praktyki na terenie miasta. Zajęcia zakładają udział osób w każdym wieku i o różnych poziomach sprawności fizycznej, co przyczyni się do wzmocnienia więzi międzyludzkich i integracji międzypokoleniowej lokalnej społeczności Puszczkowa. Projekt stanowi remedium na brak aktywności fizycznej, przewlekły stres i izolację społeczną. Obecnie tego typu zajęcia nie są dostępne dla wszystkich m.in. z uwagi na czynnik ekonomiczny. Korzyści: - poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego, - wzmocnienie mięśni, - redukcja bólów mięśniowych i bólów pleców, - poprawa postawy oraz zwiększenie elastyczności ciała, - zajęcia o umiarkowanej intensywności dla osób w każdym wieku, o różnej sprawności fizycznej, - nauka technik oddechowych, - zwiększenie świadomości ciała, - nabycie wiedzy oraz umiejętności ćwiczeń w celu samodzielnej profilaktyki zdrowia, - zwiększenie poziomu energii i odporności, - redukcja stresu i pomoc w osiągnięciu równowagi emocjonalnej, - poprawa jakości snu, - integracja społeczna, - nawiązywanie nowych relacji w przyjaznej atmosferze.



Projekt przewiduje: - wynagrodzenie dla wykwalifikowanych instruktorów zajęć w cyklu tygodniowym: jogi 1,5 godz, fitnessu (pilates) 2 x 1 godz., wzmacniających (w tym zdrowy kręgosłup, uroginekologiczne) 2 x 1 godz, terapia metodą Lowena, TRE 1,5 godz. - wynagrodzenie dla fizjoterapeuty: 300 konsultacji - wynajem sali z zasobów miasta.

5. DODATKOWE INFORMACJE DOTYCZĄCE PROPONOWANEGO ZADANIA

1. Okres realizacji projektu Zgadzam się, że harmonogram realizacji projektu powinien uwzględniać termin ogłoszenia wyników i możliwy czas na przeprowadzenie postępowań administracyjnych. W związku z otrzymanymi uwagami i okresem realizacji obejmującym bieżący rok budżetowy dokonuję korekty kalkulacji, przyjmując okres realizacji od 1 kwietnia 2025 r. do 31 grudnia 2025 r. Wprowadzone zmiany w kosztorysie uwzględnią skrócony czas trwania projektu (9 miesięcy, tj. 39 tygodni). • Zajęcia fizyczne: 35 100 zł (180 zł x 5 x 39 tygodni) • Zajęcia terapeutyczne: 18 720 zł (480 zł x 39 tygodni) • Konsultacje fizjoterapeutyczne: 54 000 zł (180 zł x 300 h) • Wynajem sali: 20 160 zł (7 h x 32 tygodnie x 90 zł/h) Łączna kwota: 127 980 zł. 2. Kalkulacja kosztów wynajmu sali Cena jednostkowa wynajmu sali wynosi ok. 90 zł za godzinę (przyjęte ceny wynajmu puszczykowskich sal). Zaplanowano 7 godzin zajęć tygodniowo przez 39 tygodni. W projekcie przewidziano wykorzystanie dużej sali gimnastycznej w Hali sportowej, małej sali z lustrami (najlepsza z uwagi na lustra) umiejscowionej na górze w Hali, małej Sali widowiskowej, sali w Villi Mimoza, aby zapewnić odpowiednią przestrzeń dla uczestników. Jeśli okaże się, że możliwe jest korzystanie zamiast dużej z mniejszej sali ćwiczeń w niektórych przypadkach, zostanie to uwzględnione w toku realizacji projektu. Dodatkowo jest też możliwość wynajmu sali na ul. Kościelnej za cenę ok. 75 zł/h (dostępna obecnie w poniedziałki / środy / piątki do 22:00). Do konsultacji z fizjoterapeutą wystarczy pokój, gabinet własny zaangażowanego specjalisty. Czyli po wyłonieniu prowadzących trzeba będzie rozpisać ich dostępności dzienne i godzinowe oraz dostępne sale należące do miasta i stworzyć grafik zajęć dla projektu czyli np. zajęcia TRE mogą odbywać się w Villi Mimozie, ćwiczenia na różnych salach w Hali, Mimozie czy na Kościelnej. 3. Dostępność sal na terenie Puszczykowa Przed złożeniem projektu dokonano rozeznania ws. dostępności sal i uzyskano informację, że istnieje możliwość ich wynajmu w godzinach popołudniowych i wieczornych. Ostateczna rezerwacja sal zostanie dokonana po wyborze instruktorów i terapeutów po zatwierdzeniu projektu – godziny będą zależne od dostępności prowadzących oraz sal (do dopracowania w toku realizacji projektu). 4. Organizacja i rekrutacja 1. Rekrutacja uczestników o Rekrutację uczestników będą prowadzić instruktorzy, ponieważ posiadają odpowiednie zasoby organizacyjne i techniczne do przyjmowania zgłoszeń. o Ogłoszenia o rekrutacji będą publikowane na stronie internetowej miasta, w mediach społecznościowych, a także za pośrednictwem instruktorów (np. na ich profilach, grupach tematycznych) oraz poprzez telefoniczną rejestrację. 2. Zasady uczestnictwa i organizacja grup o Zajęcia będą otwarte dla mieszkańców Puszczykowa. o W celu zapewnienia jakości ćwiczeń oraz bezpieczeństwa wprowadza się limit uczestników w jednej grupie. Wstępnie zakłada się, że każda grupa będzie liczyć maksymalnie 30 osób. o Liczba grup zostanie dostosowana do zgłoszonego zapotrzebowania. o Decyduje kolejność zgłoszeń, a każdy uczestnik będzie mógł zapisać się maksymalnie na 2 rodzaje zajęć. o W przypadku wolnych miejsc, istnieje możliwość korzystania z większej ich liczby. 3. Plan zajęć o W tygodniu przewidziano następujące zajęcia: § Joga – 1x w tygodniu, 1,5 h § Fitness – 2x w tygodniu, po 1 h § Zajęcia wzmacniające/korekcyjne – 2x w tygodniu, po 1 h § Terapia metodą Lowena (TRE) – 1x w tygodniu, 1,5 h o Konsultacje fizjoterapeutyczne będą odbywać się indywidualnie, niezależnie od zajęć, ale w sposób komplementarny do programu. 4. Harmonogram i zasady cykliczności o Zajęcia będą organizowane w 10-tygodniowych cyklach tematycznych, aby umożliwić uczestnikom udział w różnych blokach treningowych. o Szczególne zasady dotyczą terapii metodą Lowena (TRE), w tym przypadku bloki terapeutyczne będą krótsze, 4 tygodniowe. o Zapisy będą prowadzone na cały cykl, a każdy cykl może obejmować ćwiczenia skoncentrowane na określonych partiach ciała lub celach zdrowotnych. 5. Obowiązki uczestników i zasady organizacyjne o Obecność i rejestracja: § Prowadzący będą zobowiązani do prowadzenia listy obecności. § Przy zapisie uczestnicy będą składać oświadczenie o zamieszekaniu w Puszczykowie (np. na formularzu zgłoszeniowym). § W razie kontroli z urzędu konieczne będzie wykazanie oświadczeń – prowadzący będą odpowiedzialni za ich przechowywanie. § Osoby, których tożsamości lub miejsca zamieszkania nie można zweryfikować, nie będą mogły uczestniczyć w zajęciach. o Zasady rezygnacji i dostępności miejsc: § Uczestnik, który opuści trzy kolejne zajęcia bez usprawiedliwienia, zostanie automatycznie wykreślony z listy i jego miejsce zostanie udostępnione osobie z listy rezerwowej. § Osoby, które przestały uczęszczać na zajęcia, nie będą miały pierwszeństwa przy kolejnych zapisach, jeśli zainteresowanie będzie większe niż dostępna liczba miejsc. 6. Dodatkowe zasady o Możliwość wprowadzenia listy rezerwowej – w przypadku rezygnacji uczestnika jego miejsce zajmuje osoba z listy. o Możliwość ustalenia minimalnej liczby uczestników dla utworzenia grupy – np. minimum 10 osób, aby zajęcia mogły się odbyć. o W przypadku warsztatów metodą Lowena/TRE grupa nie może przekraczać 10 osób. o Jeśli zajęcia odbywają się w obiekcie zamkniętym, uczestnicy mogą zostać zobowiązani do przestrzegania regulaminu obiektu (np. dotyczącego obuwia, zachowania porządku). 5. Podobieństwo do zajęć organizowanych przez Referat Sportu Zajęcia organizowane przez Referat Sportu obejmują jedynie jogę i pilates na świeżym powietrzu w lipcu i sierpniu, natomiast projekt „Forma na Fyrtlu” ma szerszy zakres i zapewnia: - Całoroczne zajęcia w pomieszczeniach zamkniętych, co pozwala na ciągłość aktywności fizycznej niezależnie od warunków pogodowych. - Różnicowane formy ruchu, takie jak terapia Lowena, ćwiczenia uroginekologiczne czy warsztaty TRE, które nie są obecnie dostępne w ramach miejskich inicjatyw. - Konsultacje fizjoterapeutyczne, które nie są częścią obecnych programów sportowych. - Jeśli chodzi o ćwiczenia fizyczne instruktorzy mogą zostać zobowiązani, aby tak



skonstruować ofertę, żeby nie konkurować z ofertą miejską np. poranki z jogą, inne ćwiczenia na świeżym powietrzu. Tym samym projekt nie dubluje obecnych działań, a uzupełnia ofertę miejską, czyniąc ją bardziej kompleksową. 6. Weryfikacja uczestników konsultacji fizjoterapeutycznych Konsultacje fizjoterapeutyczne będą dostępne dla wszystkich mieszkańców Puszczykowa na zapisy. Udział w konsultacji nie oznacza konieczności uczestnictwa w zajęciach grupowych – nie każda osoba konsultowana będzie się do nich kwalifikować. Celem inicjatywy jest połączenie promocji aktywności ruchowej z szerzeniem wiedzy fizjoterapeutycznej oraz zapewnienie dostępu do konsultacji szerokiej grupie mieszkańców. Konsultacje mają również na celu popularyzację zajęć prozdrowotnych, poprzez uświadamianie, że w przypadku określonych dolegliwości pomocna może być umiarkowana aktywność fizyczna, np. joga, ćwiczenia wzmacniające kręgosłup czy trening uroginekologiczny. Aby zapewnić sprawiedliwy dostęp: - Osoby zainteresowane będą mogły zarejestrować się poprzez system rejestracji prowadzony przez fizjoterapeutę, co zapewni przejrzystość zapisów. - Będzie prowadzona lista uczestników, z limitem maksymalnie dwóch konsultacji na osobę. - Pierwszeństwo w zapisach będą miały osoby uczestniczące w zajęciach realizowanych w ramach projektu. 7. Rola fizjoterapeuty a rola instruktora - komplementarna - Instruktorzy zajęć będą odpowiedzialni za prawidłowe prowadzenie ćwiczeń grupowych. - Fizjoterapeuta będzie niezależnie udzielał indywidualnych konsultacji, podczas których uczestnicy otrzymają zalecenia dotyczące rodzaju i sposobu wykonywania ćwiczeń w sposób dostosowany do ich stanu zdrowia. - Rola fizjoterapeuty w projekcie wynika z potrzeby zapewnienia bezpieczeństwa ćwiczeń i profilaktyki zdrowotnej, a nie zastępowania pracy instruktorów. Jest to niezależny element projektu. Uczestnicy konsultacji mogą, ale nie muszą korzystać z zajęć grupowych.

Dane osoby zgłaszającej propozycję zadania

Imię i nazwisko

MONIKA JANKOWSKA

Adres

UL. WAWRZYNIAKA 12

Numer telefonu

501005688

Adres e-mail

jankowska.monika@o2.pl

Status projektu

Zweryfikowany