

Urząd Miasta Mikołów	
Zał.	Godz.
wpłynęło 2022 -06- 13	
BGA	
poczta	osobiście

24263,6 2022.P
Zł/100-Punkty

NUMER PROJEKTU:
(wypełnia Biuro BGA)

4/2022

FORMULARZ ZGŁOSZENIA PROJEKTU W RAMACH BUDŻETU OBYWATELSKIEGO W MIKOŁOWIE

IMIĘ I NAZWISKO WNIOSKODAWCY	Aleksandra Piotrowska		
ADRES ZAMIESZKANIA	ULICA	R DOMU	
WIEK		NR TEL. LUB E-MAIL:	
Wyrażam zgodę na przekazanie moich danych kontaktowych innemu wnioskodawcy celem konsultacji w przypadku zgłoszenia podobnych projektów w tej samej lub zbliżonej lokalizacji.		<input checked="" type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE	
TYTUŁ PROJEKTU (maksymalna długość: 100 znaków, w przypadku gdy zostanie przekroczony limit znaków zastrzega się możliwość skrócenia tytułu przez Urząd Miasta na potrzeby informacji i promocji).			
PROWITALNA AKADEMIA ZDROWIA 2023			
STRESZCZENIE PROJEKTU Proszę opisać w kilku zdaniach, czego projekt dotyczy i jakie cele ma realizować. Streszczenie będzie publikowane na potrzeby głosowania.			
Prowitalna akademie zdrowia to 8-miesięczny (od marca do października 2023r.) program, mający na celu przekazanie wiedzy i wsparcie w procesie wprowadzania prozdrowotnych zmian do codziennego życia. Zdrowy styl życia nie jest luksusem dla wybranych. Zdrowy styl życia jest możliwy do wprowadzenia u każdego, jeśli tylko ma się wiedzę jak to zrobić i chęci, aby podjąć próby wprowadzenia zmian w swoim życiu. Program składać się będzie z comiesięcznych spotkań warsztatowych (każde po ok 2,5h) oraz treningów w terenie odbywających się dwa razy w tygodniu.			
Tematyka spotkań warsztatowych będzie obejmować kolejno: - spotkanie 1 – analiza składu ciała, analiza obecnego stylu życia i sposobu odżywiania oraz wyznaczenie celu przez każdego uczestnika na czas trwania akademii i po niej - spotkanie 2 - 5 zasad odżywiania dla zdrowia – każdy z uczestników opracowuje swoje zasady oraz racjonalne odżywianie – o tym, co i jak jeść, żeby być zdrowym i nie być na diecie. - spotkanie 3 – regeneracja i odpoczynek – najczęściej zaniedbywany element zdrowego stylu życia. - spotkanie 4 – ruch i dieta – o tym jak ważna jest codzienna ogólnorozwojowa aktywność ruchowa, która nie musi a nawet nie powinna wiązać się tylko z „wyciskiem”, potem i zakwasami oraz o tym, co jeść, aby nie czuć się ociężałym i mieć energię do działania - spotkanie 5 – zależność pomiędzy odczuwanymi emocjami a spożywanymi produktami – stworzenie indywidualnych „planów awaryjnych” na sytuacje stresowe. Praca z przekonaniami dotyczącymi jedzenia. - spotkanie 6 – dobowy rytm dnia – porównanie teorii z praktyką. - spotkanie 7 - odporność – jak dbać o swoją odporność.			

- spotkanie 8 – podsumowanie ośmiomiesięcznej pracy: ponowna analiza ciała, wnioski, cele na najbliższe miesiące.

Na każde spotkanie prowadzący przynosi zrobione przez siebie zdrowe przekąski, dzieląc się przepisem i poradami kulinarnymi i dietetycznymi. Ma to celu poszerzenie pakietu smaków uczestników i pokazanie, że zdrowo wcale nie oznacza drogo, czasochłonie i skomplikowanie.

Każde spotkanie będzie obejmowało teorię i zajęcia praktyczne, na których uczestnicy opracują (każdy dla siebie indywidualnie) swoje cele i plany ich realizacji.

Spotkania warsztatowe odbywać się będą w MDK Mikołów.

Równolegle dwa razy w tygodniu będą odbywać się zajęcia ruchowe w terenie. W miesiącach letnich treningi odbywać się będą na terenie Rety Śmitowickiej i Doliny Jamny natomiast wiosną i jesienią, kiedy wcześniej robi się ciemno na terenie Plant.

Treningi mają bazować na technice Nordic Walking oraz powolnym truchcie jakim jest Slow Jogging. Treningi będą wzbogacone o ćwiczenia rozgrzewające, wzmacniające i rozciągające, a także wspierające koordynację ruchową oraz wzmacniające siłę mięśni. Biorąc pod uwagę, iż kondycja osób uczestniczących może być bardzo różna zajęcia ruchowe odbywać się będą w dwóch grupach. Ma to na celu uniknięcie sytuacji, kiedy osoby z dobrą kondycją będą musiały czekać na osoby o słabszej kondycji.

Dodatkowo zostanie utworzona zamknięta grupa w mediach społecznościowych, gdzie uczestnicy będą mogli wspierać się wzajemnie w realizacji swoich planów, chwalić sukcesami oraz uzyskać wsparcie mentorskie.

LOKALIZACJA PROJEKTU

Proszę wskazać jak najdokładniej miejsce realizacji projektu, jeśli to możliwe to **adres** lub **numer działki**. Do wniosku obowiązkowo należy dołączyć mapę sytuacyjną danego obszaru (możliwy zrzut ekranu z mapy internetowej).

Spotkania warsztatowe: MDK Mikołów, Rynek 19, 43-190 Mikołów
Treningi: Reta Śmitowicka/Dolina Jamny oraz teren Dużych i Małych Plant.

STAN WŁASNOŚCIOWY TERENU

Proszę wpisać czy jest to teren Gminy czy Skarbu Państwa w użytkowaniu wieczystym Gminy (UWAGA: projekt musi zakładać realizację zadania na terenach będących przedmiotem własności Miasta nieobciążonych na rzecz osób trzecich lub na terenach stanowiących własność Skarbu Państwa będących w użytkowaniu wieczystym Miasta).

Tereny gminne

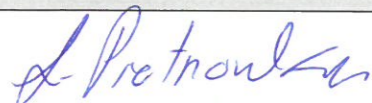
SZACUNKOWY KOSZT REALIZACJI PROJEKTU

Proszę uwzględnić wszystkie możliwe składowe części projektu oraz ich szacunkowe koszty. Koszty te będą oceniane i weryfikowane przez pracowników Urzędu Miasta.

W przypadku braku miejsca proszę dodać kolejne wiersze.

Należy uwzględnić w szacowaniu kosztów projektu koszty dokumentacji projektowej.

SKŁADOWE CZĘŚCI PROJEKTU:	KOSZT:
1. Treningi 2(grupy) x2(ilość w tygodniu) x4(tygodni) x8(miesiący) x 250zł	32 000,00
2. Warsztaty 8 x 1500zł	12 000, 00
3.	

4.	
5.	
6.	
ŁĄCZNIE SZACUNKOWO:	44 000,00
DOSTĘPNOŚĆ PROJEKTU DLA MIESZKAŃCÓW	
Proszę krótko opisać jak zrealizowany projekt będzie służył mieszkańcom, np. proszę podać ile osób z niego może korzystać, czy będzie używany cały rok czy tylko sezonowo. Proszę uzasadnić ogólnodostępność projektu.	
Projekt ma trwać od marca do października. Ilość osób, która może w nim wziąć udział to ok 50 osób. Celem projektu jest przede wszystkim wspólne dbanie o zdrowie poprzez regularną aktywność fizyczną i pracę nad zdrowymi nawykami a dodatkowo budowanie nowych więzi społecznych, wzmacnianie tych istniejących. Wspólne spotkania przez okres 8 miesięcy ma zaowocować: - poprawą stanu psychicznego i fizycznego uczestników - wypracowaniem nowych i zdrowych nawyków, które na stałe zagospodzą w życiu uczestników - nowymi znajomościami - kontynuacją spotkań (nawet w mniejszym gronie) po programie	
GENEROWANIE KOSZTÓW UTRZYMANIA PROJEKTU W NASTĘPNYCH LATACH	
Jeżeli tak to prosimy wymienić jakie, np. koszty energii, wody, konserwacji.	
brak	
ZAŁĄCZNIKI OBOWIĄZKOWE DO SKŁADANEGO PROJEKTU:	
1) Lista poparcia projektu 2) Mapa obszaru, na którym ma być realizowany projekt	
ZAŁĄCZNIKI DODATKOWE (NIEOBOWIĄZKOWE) np. zdjęcia, szkice sytuacyjne, plany:	
OŚWIADCZENIA	
Oświadczam, iż zapoznałam/zapoznałem się z zasadami budżetu obywatelskiego zawartymi w uchwale Rady Miejskiej Mikołowa w sprawie ustalenia zasad budżetu obywatelskiego na rok 2023 i akceptuję zawarte w nich warunki.	
<input checked="" type="checkbox"/> Oświadczam, iż jestem mieszkańcem Gminy Mikołów <input checked="" type="checkbox"/> Oświadczam, iż wszystkie informacje podane w formularzu oraz załącznikach są zgodne ze stanem faktycznym i prawnym.	
PODPIS WNIOSKODAWCY	
	

PODPIS OPIEKUNA PRAWNEGO WNIOSKODAWCY
(w przypadku osób, które nie ukończyły 18 roku życia)

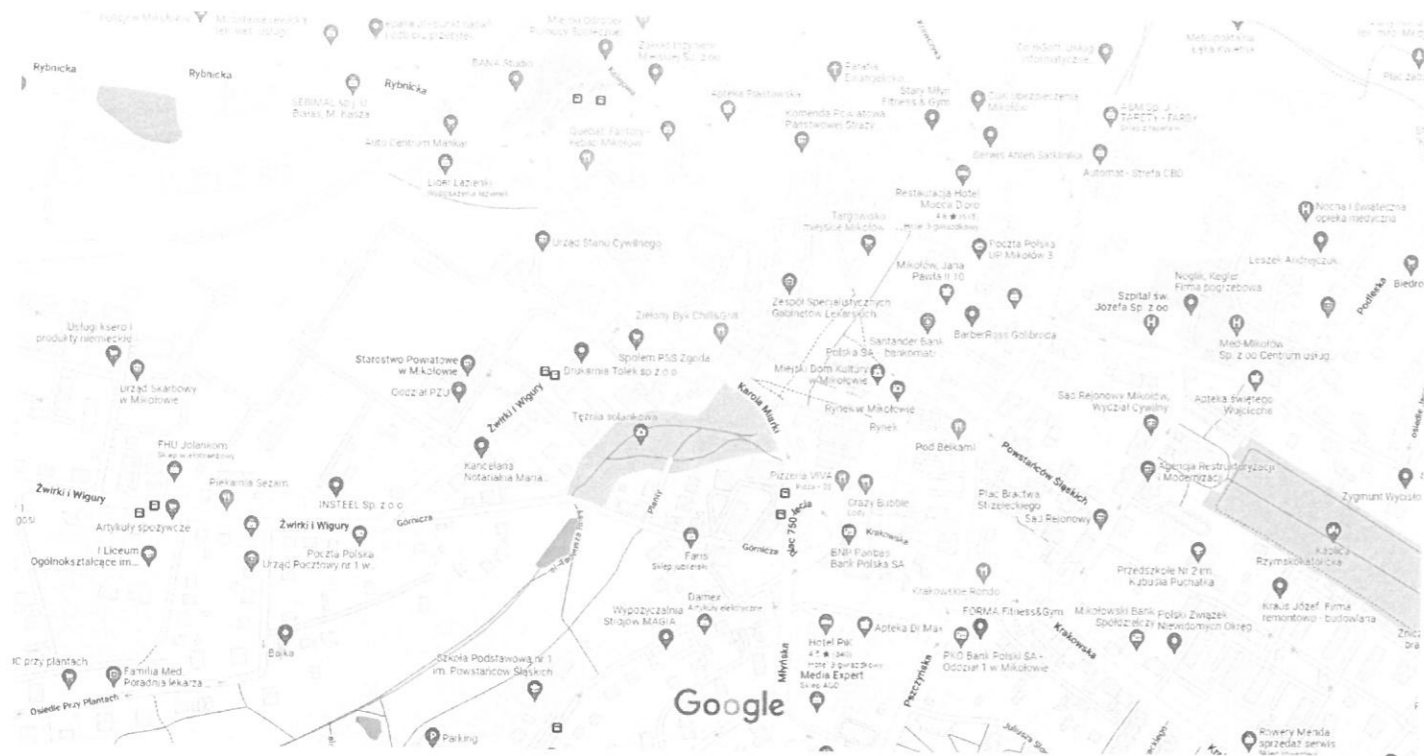
FORMULARZ NALEŻY ZŁOŻYĆ :

1. **OSOBIŚCIE:** Urząd Miasta Mikołów, Rynek 16, 43-190 Mikołów, Biuro Podawcze z dopiskiem „budżet obywatelski”
2. **ZA POMOCĄ POCZTY ELEKTRONICZNEJ** - na adres: obywatelski@mikolow.eu pod warunkiem, iż formularz oraz lista poparcia będzie stanowiła skan oryginalnych dokumentów.
3. **ZA POMOCĄ FORMY ELEKTRONICZNEJ (format pdf)** , z wykorzystaniem profilu zaufanego w platformie elektronicznej ePUAP wraz ze zeskanowaną dokumentacją stanowiącą załączniki do projektu.
4. **Oryginały dokumentów należy dostarczyć do Urzędu w terminie 7 dni od dostarczenia mailem.**
5. **POCZTA** - na adres: Urząd Miasta Mikołów, Rynek 16, 43-190 Mikołów, Biuro Podawcze, z dopiskiem „budżet obywatelski”

Administratorem Danych Osobowych zawartych w „Formularzu zgłoszenia projektu” od momentu jego złożenia w Urzędzie Miasta Mikołów jest Urząd Miasta Mikołów z siedzibą pod adresem: Rynek 16, 43-190 Mikołów, reprezentowany przez Burmistrza Mikołowa.

Szczegółowe informacje o przetwarzaniu w/w danych osobowych znajdują się na stronie internetowej budżetu obywatelskiego Gminy Mikołów: www.obywatelski.mikolow.eu w zakładce „O BUDŻECIE” → „Do pobrania”; (link: https://obywatelski.mikolow.eu/o_budzecie/18/do_pobrania.html).

Google



Dane mapy ©2022 Google 50 m

