

14. 11. 2024

Nr z rejestru przesyłek wpływających

UCHWAŁA NR XXXI/259/24

RADY OSIEDLA PILCZYCE-KOZANÓW-POPOWICE PŁN.

z dnia 13 listopada 2024 r.

w sprawie oferty realizacji Zadania Społecznego w roku budżetowym 2025 – pt. „Gimnastyka to zdrowie”.

Na podstawie §8 ust. 1-3 oraz §13 ust. 1, załącznika do uchwały nr XIII/420/03 Rady Miejskiej Wrocławia z dnia 16 października 2003 r. w sprawie nadania Statutu Osiedla Pilczyce-Kozanów-Popowice Płn. (Dz. Urz. Woj. Doln. z 2017 r. poz. 2180 i 1471, z 2018 r. poz. 4613, z 2020 r. poz. 6534 oraz z 2021 r. poz. 2811), Rada Osiedla Pilczyce-Kozanów-Popowice Płn. uchwala, co następuje:

§1. Rada Osiedla Pilczyce-Kozanów-Popowice Płn. popiera realizację projektu Zadania Społecznego na rok budżetowy 2025 pt. „Gimnastyka to zdrowie”.

§2. Przedmiotowy projekt stanowi załącznik nr 1 do niniejszej uchwały.

§3. Wykonanie uchwały powierza się Zarządowi Osiedla Pilczyce-Kozanów-Popowice Płn.

§4. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

PRZEWODNICZĄCY RADY OSIEDLA
Pilczyce-Kozanów-Popowice Płn.


Błażej Stojka

UZASADNIENIE

Zgodnie z §6 ust. 12, załącznika do uchwały nr XIII/420/03 Rady Miejskiej Wrocławia z dnia 16 października 2003 r. w sprawie nadania Statutu Osiedla Pilczyce-Kozanów-Popowice Płn. wynika, że do zadań Osiedla należy m.in. rekomendowanie sposobu wydatkowania środków przeznaczonych w programach Miasta Wrocławia na realizację zadań osiedlowych.

Wobec powyższego Rada Osiedla rekomenduje realizację projektu Zadania Społecznego na rok budżetowy 2025 pt. „Gimnastyka to zdrowie”. Projekt dedykowany jest dla wszystkich mieszkańców osiedla. Jego celem jest poprawa zdrowia mieszkańców poprzez regularną gimnastykę. W ramach projektu mieszkańcy będą mieli okazję uczestniczyć w ponad 40-tu zajęciach ruchowych w ciągu całego roku. Co pozwoli im na zadbanie o zdrowie kręgosłupa, zbudowanie kondycji i poprawienie ogólnej wydajności organizmu.

ZARZĄD OSIEDLA
Pilczyce-Kozanów-Popowice Północne
ul. Rękodzielnicza 1, 54-135 Wrocław
pilczyce@osiedla.wroclaw.pl

(pieczęć nagłówkowa Zarządu Osiedla)

Wrocławskie Centrum Rozwoju **ZALĄCZNIK NR 1**

Biuro Współpracy z Osiedłami Wrocławia

WPLYNEŁO

14. 11. 2024

(data wpływu do WCRS)

Nr z rejestru przesyłek wpływających

OFERTA REALIZACJI ZADANIA SPOŁECZNEGO W ROKU BUDŻETOWYM 2025

Dane Osiedla ubiegającego się o dodatkowe środki finansowe na zadania społeczne na podstawie Statutu Wrocławia (Cz. V, Rozdz. 1, § 60, Ust. 5, 7) oraz Regulaminu organizacyjnego WCRS (Rozdz. I, § 5, pkt. 2):

1. Nazwa Osiedla:

Pilczyce-Kozanów-Popowice Północne

2. Adres siedziby:

ul. Rękodzielnicza 1, 54-135 Wrocław

I. Opis zadania

1. Nazwa zadania:

Gimnastyka to zdrowie

2. Opis planowanych działań

(z uwzględnieniem: celowości zadania, wpływu zadania na budowanie tożsamości lokalnej)

Od wielu lat obserwujemy narastający brak ruchu wśród właściwie wszystkich grup wiekowych. Od dziecka siedzimy w ławkach szkolnych, potem przy biurkach w pracy, w samochodach czy podczas oglądania telewizji. Efektem tego jest skracanie się ścięgien, przykurcze mięśni i zwiększona podatność na urazy.

Naszym celem jest pokazanie jak w prosty sposób bez drogiego sprzętu, czy wizyty na siłowni można poprawić swoją kondycję i rozciągnąć ścięgna oraz mięśnie. Zaproponujemy mieszkańcom zestaw ćwiczeń przy użyciu ciężaru własnego ciała. Ćwiczenia takie można wykonywać w domu, podczas spaceru, czy w przerwach w pracy.

Projekt kierujemy szczególnie do młodych mam, które po ciąży i porodzie potrzebują regeneracji. Organizm po kilku miesiącach wysiłku potrzebuje relaksu, by powrócić do równowagi. Młode mamy często nie mają możliwości finansowych, by uczestniczyć w płatnych zajęciach, bo każde wolne środki przeznaczają na dziecko. Kolejną grupą odbiorców są mieszkańcy zmagający się z bólami kręgosłupa, którzy chcą uczestniczyć w zajęciach „Zdrowy kręgosłup”, ostatnia grupa to Seniorzy, którzy często nie mogą sobie pozwolić na udział w zajęciach sportowych ze względu na ograniczenia finansowe.

Planujemy cykliczne spotkania dla trzech grup po około 8-10 osób. Jedna grupa będzie dedykowana dla młodych mam, a druga dla Seniorów, a trzecia już dla wszystkich zainteresowanych – dorosłych mieszkańców osiedla. Żeby ćwiczenia miały sens, muszą odbywać się regularnie najlepiej raz w tygodniu lub raz na dwa tygodnie dla każdej grupy. W ramach projektu chcielibyśmy prowadzić warsztaty przez cały rok z wyłączeniem ferii i wakacji.

Uczestnicy projektu zyskają przede wszystkim poprawę zdrowia, odrobinę ruchu, który pozwoli się relaksować, na chwilę wyciszenia. Każdy uczestnik otrzyma także zestaw ćwiczeń, więc będzie mógł kontynuować stretching już po zakończeniu projektu. Jako bonus na start wszyscy otrzymają frotki do ocierania potu od sponsora - będzie to prezent dla mieszkańców.

3. Data realizacji zadania (proszę podać datę i godzinę rozpoczęcia zadania, ew. dodatkowo dni tygodnia jeśli zadanie jest cykliczne)

Styczeń-grudzień 2025.

4. Miejsce realizacji zadania

Park Zachodni – siłownia plenerowa

Biuro Rady Osiedla – ul. Rękodzielnicza 1

5. Uzasadnienie potrzeby realizacji zadania na Osiedlu

Stretching już od lat stosowany jest jako podstawa w dbaniu o zdrowie. Poprawia on wydajności mięśni, zwiększa odporność organizmu na urazy związane z aktywnością fizyczną, rozluźnia, odpręża i relaksuje organizm. Co za tym idzie, redukuje stres. Stretching przywraca właściwą długość mięśni, ścięgien, zwiększa przestrzenie międzykręgowe, niweluje uciski, zmniejsza dolegliwości bólowe.

Młode matki na naszym osiedlu oraz Seniorzy nie mają w tej chwili możliwości skorzystania z darmowych ćwiczeń po okiem profesjonalnego trenera, a przynajmniej część osób z tych grup społecznych nie ma możliwości uczestnictwa w płatnych zajęciach.

Osoby dorosłe, często już w średnim wieku zaczynają mieć kłopoty z kręgosłupem, a zajęcia ruchowe poprawiające sprawność kręgosłupa będą idealne na dolegliwości bólowe i jako profilaktyka.

Określenie grupy odbiorców, do których adresowane jest zadanie:

Młode marki, Seniorzy, ale także dorośli mieszkańcy osiedla. Jednym słowem mieszkańcy naszego osiedla zainteresowani aktywnością fizyczną.

Szacunkowa liczba odbiorców:

600

6. Posiadane zasoby, które zapewnią realizację zadania:

Lp.	Wkład osobowy	Funkcja oraz zakres obowiązków przy realizacji zadania
1.	Małgorzata Polniak	Koordynator projektu i trenerka
2.	Konrad Postawa	Projekty graficzne i promocja
3.	Agnieszka Jankowska-Maśluk	Trenerka personalna

Lp.	Wkład rzeczowy
1.	Komputer z oprogramowaniem do projektowania materiałów promocyjnych.
2.	Nagłośnienie, taśmy do motoryki – oporowe, maty, rollery, piłki, kulki do automasażu.

7. Partnerzy w realizacji zadania (ze szczególnym uwzględnieniem współpracy z organizacjami pozarządowymi, lokalnymi instytucjami i przedsiębiorcami oraz organami administracji publicznej):

Lp.	Nazwa partnera (organizacja/instytucja/firma)	Zakres odpowiedzialności / przedmiot współpracy
1.	Kleopatra – Agnieszka Jankowska-Maśluk	Trenerka personalna pomagająca w prowadzeniu zajęć
2.	Power&Active	Sponsor upominków dla uczestników

II. Kalkulacja przewidywanych kosztów realizacji zadania

Całkowity koszt (w zł): 12 000,00 zł

w tym:

- wnioskowana wielkość dofinansowania (w zł): 3 500,00 zł
- deklarowany udział środków Osiedla* (dział 750) (w zł): 8 500,00 zł

Kosztorys ze względu na rodzaj kosztów zadania

Lp.	Rodzaj kosztów (np. zakup art. spożywczych, zakup materiałów, umowa zlecenie itp...)	Koszt całkowity (w zł)	Z tego z finansowych środków własnych (dział 750) (w zł)	Z tego z wnioskowanego dofinansowania (w zł)	Paragraf według klasyfikacji budżetowej
1.	Oплата za trenera	12 000,00 zł	8 500,00 zł	3 500,00 zł	W-85395-4300/999
OGÓŁEM	-	12 000,00 zł	8 500,00 zł	3 500,00 zł	-

*udział ze środków wyodrębnionych w budżecie Miasta do dyspozycji Osiedla w roku budżetowym, w którym będzie realizowane zadanie.

III. Dodatkowe uwagi lub informacje mogące mieć znaczenie przy ocenie oferty:

Aktywność fizyczna mieszkańców osiedla jest dla nas bardzo ważna i dlatego postanowiliśmy zrealizować zadanie ze środków podstawowych Rady Osiedla, ale z uwagi na duże zainteresowanie mieszkańców chcemy zorganizować jak najwięcej zajęć – około 40-50 spotkań, w możliwie niewielkich grupach po 8-10 osób by ćwiczenia były jak najbardziej indywidualne i by przyniosły jak najwięcej pożytku uczestnikom. Każdy użytkownik otrzyma od sponsora Power&Active frotki na nadgarstki.

IV. Decyzja w sprawie wystąpienia o dodatkowe środki na realizację niniejszego zadania została podjęta:

Uchwałą Rady Osiedla nr XXXI/259/24 z dnia 13.11.2024
Uwaga! Do wniosku należy obligatoryjnie dołączyć uchwałę.

ZARZĄD OSIEDLA
Pilczyce-Kozanów-Popowice
ul. Rękodzielnicza 1, 5-14-2
pilczyce@osiedla.wroclaw

pieczęć nagłówkowa
Zarządu Osiedla

PRZEWODNICZĄCY RADY OSIEDLA
Pilczyce-Kozanów-Popowice Pln.



Błażej Stopka

podpis i pieczęć
Przewodniczącego Rady Osiedla

PRZEWODNICZĄCY ZARZĄDU OSIEDLA
Pilczyce-Kozanów-Popowice Pln.



Konrad Postawa

podpis i pieczęć
Przewodniczącego Zarządu Osiedla

Adnotacje urzędowe:

Adnotacje urzędowe : Oferta PRZYJĘTA/NIE PRZYJĘTA do realizacji.	
ocena formalna : 1. uchwała Rady Osiedla, 2. niezbędne podpisy, 3. wypełnienie oferty,	ocena merytoryczna (celowość i wpływ zadania na budowanie tożsamości lokalnej , kalkulacja kosztów, wkład finansowy, rzeczowy i osobowy, partnerzy)
	1. 100 pkt./.....
	2. 100 pkt./.....
	3. 100 pkt./.....
RAZEM ŚREDNIA Z PUNKTACJI:	
Kwota dofinansowania:	
Podpisy komisji oceniającej:	
1.	
2.	
3.	