

p. Włocław A. P. P. P. P.  
p.o. ZASTĘPCY DYREKTORA  
Biura ds. Partycypacji Społecznej  
Katarzyna Lutyńczyk

KL  
KIEROWNIK  
Adam Paśnik

RPW/121262/2017  
Data: 2017-03-10

**BUDŻET**  
**URZĄD OBYWATELSKI**  
Departament Komunikacji Społecznej i Zdrowia  
Biuro ds. Partycypacji Społecznej

13 -03- 2017

L.dz. MM9 podpis. S. Włocław

**FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY**  
**PROPOZYCJI ZADANIA**  
**DO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO 2017/2018**

DKZ-BPS-III.30W.8.ND.2017

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

**WOLIOMI**

**1. TYTUŁ ZADANIA** (do 15 wyrazów)

Tutaj chodzę, bo tu mieszkam. Nordic walking na Mileszkach.

**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](http://www.lodz.pl/budzet_obywatelski/2018))

Teren osiedla Mileszki i okolic

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

**3. RODZAJ ZGŁASZANEGO ZADANIA**

- PONADOSIEDŁOWE  
 OSIEDŁOWE (wpisz poniżej nazwę osiedla)

Mieszki

(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 Mileszki (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 ŁODZI  
DEPARTAMENT OBSŁUGI I ADMINISTRACJI  
WYDZIAŁ ZARZĄDZANIA KONTAKTAMI Z MIESZKAŃCAMI

10 -03- 2017

Oddział ds. Informacyjno-Kancelaryjnej Obsługi Mieszkańców  
90-026 Łódź, ul. Piotrkowska 10

L.dz. \_\_\_\_\_



## 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
<b>ŁĄCZNIE:</b>	<b>31 000 zł</b>

## 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 Mileszki na dzielnicy Łódź-Widzew. 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 ewentualnie zmiany nawyków żywieniowych.

Spotkania będą mieć miejsce w odstępach około cotygodniowych, a zbiórka uczestników będzie wyznaczona na terenie osiedla Mileszki, którego położenie na obrzeżach miasta, luźny charakter zabudowy oraz duża ilość terenów zielonych zachęcają do spacerów i aktywnego spędzania czasu na zewnątrz.

Zadanie ma na celu aktywizację ruchową oraz integrację mieszkańców osiedla Mileszki, 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 „Tutaj chodzę, bo tu mieszkam. Nordic walking na Mileszkach.”, 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 „Tutaj chodzę, bo tu mieszkam. Nordic walking na Mileszkach.” 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 Mileszki 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 Mileszek, 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:

04, 11, 18, 25 marca 2018 r. – 4 zajęcia  
08, 15, 22, 29 kwietnia 2018 r. – 4 zajęcia  
06, 13, 20, 27 maja 2018 r. – 4 zajęcia  
10, 17, 24, 27 czerwca 2018 r. – 4 zajęcia  
01, 04, 08, 11 lipca 2018 r. – 4 zajęcia  
01, 05, 08, 12, 15, 19, 22, 26, 29 sierpnia 2018 r. – 9 zajęć  
02, 05, 09, 12, 16, 19, 23, 26, 30 września 2018 r. – 9 zajęć  
07, 14 października 2018 r. – 2 zajęcia

niedziele w godz. 10:00-12:00

środy w godz. 17:00-19:00

Spotkania z dietetykiem:

25 marca 2018 r., 22 kwietnia 2018 r., 20 maja 2018 r., 24 czerwca 2018 r., 8 lipca 2018 r., 12 sierpnia 2018 r., 16 września 2018 r., 14 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 Mileszki, a szerzej dzielnicy Łódź-Widzew.

## 9. ODBIORCY/BENEFICJENCI PROPONOWANEGO ZADANIA

dzieci

młodzież

dorośli

seniorzy

rodziny

inni jacy?