

WNIOSEK O UJĘCIE ZADANIA W BUDŻECIE OBYWATELSKIM  
W MIEŚCIE ELBLĄG NA ROK 2025

UWAGA! W sytuacji, kiedy zgłaszane zadanie będzie realizowane w parku, którego teren leży w kilku okręgach wnioskodawca może wybrać okręg, w którym zostanie przeprowadzone głosowanie na zadanie

NUMER OKRĘGU WYBORCZEGO - miejsce realizacji zadania (od 1 do 5) ☒

ZADANIE INWESTYCYJNE

MAŁY PROJEKT

INICJATYWA OGÓLNOMIEJSKA

EOD UM Elbląg  
Rejestr pism i spraw

PISMO PRZYCHODZĄCE



Numer pisma: 53933/2024  
Wpłynęło: 28-06-2024

Nazwa zadania\*

WZMOCNIĆ SWOJE ZDROWIE „NAO JAREM”  
GIMNASTYKA SŁOWIAŃSKA DLA SENIORÓW

Planowany termin  
realizacji zadania

IV - XI 2025

Miejsce realizacji zadania

(miejscowość, ulica, nr ewidencyjny działki):

OSIEDŁOWY ZESPÓŁ  
SPOŁECZNO KULTURALNY „JAR”

Charakterystyka zadania

Opis zadania\*

(należy przedstawić szczegółowy opis zadania: ilość i rodzaj zaplanowanych elementów składowych zadania, wstępny scenariusz imprez oraz proponowaną listę zakupów w przypadku projektów miękkich), jego zakres, potrzebę realizacji oraz spodziewane efekty po realizacji, należy wskazać, jakie grupy społeczne zyskają w związku z realizacją zadania, jakie problemy zostaną rozwiązane):

GIMNASTYKA SŁOWIAŃSKA JEST ZNANA  
W POLSCE OD NIESPEŁNA KILKU LAT.  
PRZEKAZYWANA BYŁA PRZEZ KOBIETY Z  
POKOŁENIA NA POKOLENIE  
DAJSZE UZASADNIENIE W ZAŁĄCZNIKU

Załączniki\*\*

(np. kosztorysy, mapki, rysunki, projekty, itp.):

UZASADNIENIE OPIS PROJEKTU I KOSZTORYS

Info  
1. A  
repr  
2. A  
lodę  
3. Pe  
Bud  
zdn  
4. Pi  
i p  
Mia:

# **Wzmocnij swoje zdrowie „Nad Jarem”.**

## **Gimnastyka Słowiańska dla seniorów.**

Elbląski Budżet Obywatelski 2025r.- Projekt

Realizacja projektu odbywać się będzie w przestrzeni ogólnodostępnej Nad Jarem.

### **LOKALIZACJA**

Główna lokalizacja – realizator : Osiedlowy Zespół Społeczno Kulturalny „Jar” SM „Nad Jarem” ul. Tuwima 4, Dzielnica „Nad Jarem”

### **OPIS PROJEKTU**

Gimnastyka Słowiańska jest znana w Polsce od niespełna kilku lat, przekazywana była przez kobiety z pokolenia na pokolenie jako sposób na utrzymanie ciała i ducha w dobrym zdrowiu, w pełni sił i harmonii. W Polsce pierwsze badania diagnostyczne nad wpływem gimnastyki słowiańskiej na zdrowie prowadzone są w Zakładzie Immunologii Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu pod opieką naukową prof. dr. hab. n. med. Grzegorza Dworackiego. Założeniem gimnastyki jest to, że mocą kobiety jest siła i energia, którą emanuje, to system ćwiczeń przeznaczonych wyłącznie dla kobiet. Można ćwiczyć w każdym wieku i z różną kondycją fizyczną. Kierowana jest do wszystkich kobiet, które chcą zadbać o swoje zdrowie, sprawność, atrakcyjność. Poprzez ćwiczenia wzmacniają i rozciągają się mięśnie nóg, miednicy, brzucha, kręgosłup, klatka piersiowa, ramiona, szyja, głowa, a także stawy. Pracują także organy wewnętrzne i gruczoły dokrewne, zwłaszcza tarczyca, grasica i nadnercza, które masujemy i stymulujemy do pracy podczas wykonywania ćwiczeń. Gimnastyka nie jest wysiłkowa, raczej intuicyjna. Ćwiczenia są bardzo delikatne i ćwiczy się je w taki sposób na ile czujemy nasze możliwości, tak aby nie forsować ciała. Są dostosowywane do naszych możliwości i to jest fantastyczne. Poprzez połączenie ruchu z oddechem, wzmacniamy stabilność, równowagę i uważność. Każde ćwiczenie w zestawie ma też swoje znaczenie i przypisaną mu afirmację. Można w ten sposób pracować nie tylko nad swoim ciałem, ale doskonalić się też duchowo.

Zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowaną instruktorkę 1 x w tygodniu.

### **UZASADNIENIE PROJEKTU**

Beneficjentkami projektu będą kobiety w różnym wieku a w szczególności seniorki . Gimnastyka to aktywność fizyczna dla kobiet, dostępna dla nich wszystkich niezależnie od wieku, kondycji fizycznej i sprawności. Na zajęciach uczestniczki nauczą się poprawnego i skutecznego wykonywania poszczególnych ćwiczeń tak, aby mogły samodzielnie w domu je praktykować. Zdobędą dobre nawyki w pracy z ciałem, bo gimnastyka stawia główny nacisk na rozwój kobiety poprzez ciało, zakładając, że w zdrowym ciele mieszka zdrowa dusza. Korzyścią dla kobiet z osiedla „Nad Jarem” będzie kształtowanie postaw prozdrowotnych i profilaktyka zdrowotna. Gimnastyka pozwala zachować atrakcyjność na lata, redukuje poziom stresu eliminując napięcia, wzmacnia system odpornościowy, hormonalny, mięśnie, stawy, kręgosłup, działa

profilaktycznie i pomaga w leczeniu kobiecych chorób. Gimnastykę Słowiańską można pokochać "od pierwszego wejrzenia". Ćwiczyć codziennie i dokształcać się systematycznie. Niestety jest mało znana, chcemy ją promować, reklamować, pokazywać kobietom, jak łatwo i przyjemnie można wzmocnić swoje ciało i swoją siłę życiową, ćwicząc w kobiecym gronie pod okiem wykwalifikowanej instruktorki. Jesteśmy tego warte. Zajęcia sprzyjają też integracji. Wierzę, że kobiety odnajdą w ćwiczeniach gimnastycznych doznania i radość ruchu, niespotykane dotąd w innych praktykach.

## KOSZTORYS

Nazwa	Opis	Koszt
Wynagrodzenie dla instruktora	trener 27 h x 300,00 PLN	8.100,00 PLN
Zakup wałków do ćwiczeń	20szt. x 90,00 PLN	1.800,00 PLN
<b>Razem</b>		<b>9.900,00PLN</b>

## HARMONOGRAM DZIAŁAŃ

Nazwa	Opis	Data
Przeprowadzenie zamówienia	wyłonienie wykonawcy	IV 2025
Promocja projektu	plakaty, rekrutacja uczestników,	IV 2025
Zakup materiałów do zajęć	wałki	IV 2025
Szkolenie prowadzących	przeszkolenie, koordynacja, podział obowiązków, spotkanie z kadrą	IV 2025
Gimnastyka Słowiańska	rozpoczęcie zajęć	IV 2025
Realizacja zajęć	termin	IV-VI, IX- XI 2025

## Charakterystyka długoterminowych skutków:

Realizacja zadania pozytywnie wpłynie na zmniejszenie izolacji społecznej oraz umożliwi podtrzymywanie nawiązanych kontaktów i relacji w dłuższym okresie czasu, wpłynie na urozmaicenie życia i oderwanie się od monotonii dnia codziennego oraz będzie doskonałą okazją do spotkań w gronie osób z tą samą pasją.