

J. Holuś

Załącznik Nr 2 do Uchwały Nr XXIII/505/2016
Rady Miasta Rzeszowa z dnia 1 marca 2016 r.



FORMULARZ ZGŁASZANIA ZADAŃ
DO RZESZOWSKIEGO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO NA 2017 R.

BIURO RADY MIASTA RZESZOWA
74717
12.03.2016
L.dz 3020.111.2016
Podpis M. Butek

1. **Kategoria zadania (właściwe zaznaczyć):**

KATEGORIA I (budowa, modernizacja lub remont infrastruktury miejskiej)	
KATEGORIA II (budowa, modernizacja lub remont infrastruktury osiedlowej)	
KATEGORIA III (działania o charakterze prospołecznym, kulturalnym, oświatowym lub sportowym)	X

2. **Nazwa zadania**

„Aktywne Na Okrągło” czyli kobieta, kino, kuchnia i kultura fizyczna – seria spotkań dietetycznych, sportowych i kinowych dla mieszkanki miasta Rzeszowa.

3. **Szacunkowy koszt zgłaszanego zadania (szacowana suma wszystkich wydatków koniecznych, związanych z realizacją zadania):**

Przeprowadzenie warsztatów dietetycznych (przygotowanie autorskiego programu, poprowadzenie spotkania, wynajem sali) - 27 300 zł (3 spotkania x 9100 zł)
Przeprowadzenie treningów grupowych na świeżym powietrzu (przygotowanie autorskiego programu, poprowadzenie treningów) – 18 000 zł (3 spotkania x 6000 zł)
Wynajem nagłośnienia plenerowego - 3000 zł (3 spotkania x 1000 zł)
Wynajem Sali – 8100 zł (3 spotkania x 2700 zł)
Wynajem Sali kinowej, zakup projekcji filmu, merytoryczne poprowadzenie spotkania – 9 300 zł (3 spotkania x 3100 zł)
Poczęstunek – 3750 zł (3 spotkania x 1250 zł)
Reklama – 3500 zł
Pamiątkowe wydawnictwo podsumowujące zadanie wraz z potwierdzeniem uczestnictwa w projekcie (opracowanie merytoryczne pod względem założeń programu, opracowanie graficzne, autorski program opis przykładowych przepisów i ćwiczeń) – 3500 zł
Przewidywany łączny koszt 76 450 zł

4. **Opis zadania wraz z uzasadnieniem (należy uzasadnić potrzebę zrealizowania wnioskowanego zamierzenia oraz w jaki sposób realizacja zadania wpłynie pozytywnie na społeczność Miasta Rzeszowa):**

Projekt „Aktywne Na Okrągło” czyli kobieta, kino, kuchnia i kultura fizyczna zakłada przeprowadzenie serii szkoleń i warsztatów skierowanych do kobiet. Są to mieszkanki Rzeszowa, które borykają się z problemem nadwagi czy otyłości, bądź to chcą mu prewencyjnie zapobiec, zgodnie ze sprawdzonym porządkiem, że lepiej zapobiegać niż leczyć. W ramach tej akcji inicjatorzy pragną wywołać w

kobietach zamiłowanie do zdrowego trybu życia. Zachęcić je do aktywności na kilku polach jednocześnie: odkrywania tajników zdrowej kuchni, aktywności fizycznej oraz poszerzenia swojej wiedzy na temat racjonalnego odżywiania dzięki kinematografii dokumentalnej. Innymi słowy - rozniecić pasję do zdrowej kuchni, gotowania, ćwiczeń i kultury.

Pierwszy obszar to poszerzanie wiedzy na temat racjonalnego odżywiania. W jego ramach zadanie opierać się będzie o serię trzech warsztatów z uczestniczkami projektu. Podczas dwugodzinnych spotkań Rzeszowianki zdobędą wiedzę na temat podstawowych zasad komponowania posiłków, zależności między spożywanymi produktami a stanem zdrowia, sposobów na zapobieganie otyłości w oparciu o zdrową i racjonalną dietę.

W ramach drugiego obszaru, czyli aktywności fizycznej projekt przewiduje serię trzech spotkań na świeżym powietrzu (np. rzeszowskie planty), podczas których Panie będą przez dwie godziny ćwiczyły wspólnie z zawodowymi trenerami – poznają proste, a efektywne ćwiczenia dla każdej partii ciała, które następnie będą możliwe do odtworzenia i kontynuowania po zakończeniu projektu.

Obszar trzeci to kinematografia, która pokaże dokumenty oraz filmy o tematyce żywieniowej. W czasie trzech spotkań uczestniczki wezmą udział w seansach filmowych, które będą miały na celu pokazanie pasji w zdrowym gotowaniu, samozaparciu i profitów płynących z dbania o własne odżywianie.

Pomysłodawcy projektu pragną objąć tym projektem grupę 200 pełnoletnich mieszkanek Rzeszowa – udział w projekcie będzie bezpłatny, a o zakwalifikowaniu chętnych będzie decydować kolejność zgłoszeń. Realizacja projektu planowana jest na okres późnej wiosny i wakacji (od maja do sierpnia) czyli 4 miesiące. W każdym miesiącu odbędzie się po jednym warsztacie dietetycznym lub po jednym spotkaniu w ramach aktywności fizycznej oraz w ramach projekcji filmowej.

Spotkania co dwa tygodnie w swoim założeniu wyrobią u uczestniczek nawyk myślenia o zdrowiu i sylwetce w sposób ciągły, jako proces, który należy pielęgnować. Ponadto pomysłodawcy przewidują integrację kobiet zamieszkałych w Rzeszowie, a z uwagi na brak bariery wiekowej uczestniczek – również na wymianę doświadczeń pomiędzy pokoleniami.

Podsumowaniem zadania będzie pamiątkowe wydawnictwo przygotowane na podstawie autorskich programów warsztatów, które zostanie przekazane wszystkim uczestniczkom projektu. W wydawnictwie tym zostaną zawarte wszystkie najważniejsze założenia warsztatów opracowane pod względem merytorycznym. Stanowiąc one będą usystematyzowanie wiedzy przydatnej po zakończeniu warsztatów.

Projekt „Aktywna Na Okrągło” będzie miał też znaczenie dla wizerunku miasta Rzeszowa. Rzeszów jako stolica innowacji, pozwoli na bezpłatną aktywizację kobiet w zdrowym trybie życia. Kompleksowo zadba o poszerzenie wiedzy w zakresie odżywiania i aktywności, która bezpośrednio przełoży się na bliskich i znajomych. Rzeszów, jako miasto innowacji, aktywności, kultury i zdrowia.