

PBO 2020/0/2



**PSZCZYŃSKI
BUDŻET
OBYWATELSKI**

URZĄD MIEJSKI W PSZCZYNIE -7-	
WPL. DNIA	2019 -06- 26
L.dz.	ilość zał.
podpis	

Formularz zgłoszeniowy

projektu do Pszczyńskiego Budżetu Obywatelskiego 2020

Uwaga: Wypełnienie punktów 1-8 jest obowiązkowe.

1. Tytuł projektu

ZDROWIE DLA SENIORA! Czyli co jeść i jaką aktywność fizyczną uprawiać, by zachować dobrą formę i cieszyć się zdrowiem przez długie lata

2. Kategoria zgłaszanego projektu (Proszę podkreślić kategorię)

Projekt ogólnogminny (kwota jednego projektu – maksymalnie do 125 000 zł)	Projekt lokalny - osiedlowy lub sołecki (kwota jednego projektu – maksymalnie do kwoty wyliczonej dla danej jednostki pomocniczej) (proszę wpisać nazwę osiedla lub sołectwa, w którym realizowany ma być projekt)
---	--

3. Szacunkowe koszty projektu 17.540 zł brutto

4. Kontakt do autorów projektu:

Imię i nazwisko, adres zamieszkania	Kontakt (e-mail, telefon)

5. Lokalizacja, miejsce realizacji projektu (Proszę opisać miejsce albo obszar, w którym ma być realizowany)

Pszczyna sala w Ratuszu

Łąka – sala OSP

Piasek- sala OSP

Ćwiklice sal OSP

6. Opis projektu (Proszę opisać, co dokładnie ma zostać wykonane oraz wskazać główne działania związane z realizacją projektu. Opis powinien zawierać nie więcej niż 400 słów).

ZDROWIE DLA SENIORA – projekt składający się z cyklu prelekcji:

1. *Profilaktyka chorób dietozależnych – wprowadzenie, czyli co i jak możemy zrobić żeby zmniejszyć ryzyko zachorowania na: choroby układu krążenia, w szczególności miażdżycę i nadciśnienie tętnicze oraz cukrzycę typ2*
2. *Postępowanie dietetyczne w cukrzycy typ2*
3. *Postępowanie dietetyczne w nadciśnieniu tętniczym i miażdżycy*
4. *Postępowanie dietetyczne w chorobach układu pokarmowego takich jak choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy oraz choroba refluksowa*
 - 1 *Pierwsza część: Prelekcja – czas trwania około 1 godz.: cel zapoznanie uczestników z tematem, przedstawienie konkretnych rozwiązań jak można sobie pomóc stosując odpowiednie żywienie, jakie produkty spożywać jakich unikać, jak zaplanować swój jadłospis*
 - 2 *Druga część około 1 godz. spotkanie z lekarzem oraz fizjoterapeutą – panel dyskusyjny- eksperci odpowiadają na pytania uczestników*
 - 3 *Trzecia część. Uczestnicy otrzymują materiały edukacyjne – w postaci ulotek (autorskie opracowanie)*

7. Uzasadnienie (Proszę napisać, jaki jest cel realizacji projektu, jakiego problemu dotyczy i jakie rozwiązania proponuje, a także uzasadnić, dlaczego projekt powinien być zrealizowany i w jaki sposób jego realizacja wpłynie na życie mieszkańców. Opis powinien zawierać nie więcej niż 200 słów.)

Na terenie gminy Pszczyna rok rocznie przybywa Seniorów (trend ogólnopolski). Osoby starsze, stanowią grupę ludzi szczególnie narażoną na występowanie wielu chorób. Często brak świadomości sprawia, że schorzenia, które mogą być szybciej wychwycone i leczone powodują znaczące pogorszenie się ich stanu zdrowia i kondycji fizycznej. Seniorzy rezygnują z aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Ja ze swojej strony chciałabym zmienić ten trend.

Celem projektu jest poprawa świadomości zdrowotnej seniorów w zakresie odżywiania, sprawności fizycznej i opieki medycznej. Tak aby Seniorzy byli świadomi, że profilaktyka zdrowotna w postaci dbania o dobre odżywianie, aktywność fizyczna dostosowana do wieku i stanu zdrowia może przyczynić się do poprawy jakości życia oraz sprawić, że będą bardziej aktywni w swoim środowisku. Celem prelekcji jest nie tylko edukacja zdrowotna ale także zachęcenie Seniorów do wyjścia z domu i spotkania się z innymi osobami.

8. Beneficjenci projektu (Proszę wskazać, jakie grupy mieszkańców skorzystają z realizacji projektu z uwzględnieniem kryteriów: społeczno-zawodowego, wieku, płci, miejsca zamieszkania itp. Opis powinien zawierać nie więcej niż 100 słów.)

Z projektu może skorzystać każdy mieszkaniec gminy Pszczyna niezależnie od wieku (jednak grupa preferowana to osoby powyżej pięćdziesiątego roku życia). Każdy, kto jest zainteresowany problematyką prozdrowotną oraz osoby chorujące już na choroby dietozależne typu cukrzyca typ 2, nadciśnienie, miażdżycę, wrzody żołądka, refluks itp. Uważam, że informacje będą przydatne również dla osób opiekujących się na co dzień seniorami i żyjącymi z nimi we wspólnym gospodarstwie domowym.

9. Szacunkowe koszty projektu (Proszę uwzględnić wszystkie składowe części projektu oraz ich szacunkowe koszty).

Składowe części projektu	Koszt brutto
1. Koszt 1 prelekcji 400 zł (w tym uwzględniono koszt dojazdu, materiały audiowizualne) 400x4x4	6.400 zł
2. Wynajem sali 50-70 zł na 1 h 70zł , 70x2 hx4x4 (koszt orientacyjny)	2.240 zł
3. Materiały szkoleniowe	2.500 zł
4. Wynagrodzenie fizjoterapeuty 200złx4x4 w tym dojazd	3.200 zł
5. Wynagrodzenie lekarza 200złx4x4 w tym dojazd	3.200 zł

Łącznie: 17.540 zł brutto

10. Dodatkowe załączniki (nieobowiązkowe):

- a) zdjęcie/a dotyczące zgłaszanego zadania;
- b) mapa z zaznaczeniem lokalizacji zgłaszanego projektu;
- c) inne, istotne dla zgłaszanego projektu (oferty handlowe);

jakie?

Agnieszka Spyrne