



RPIW/38822/2024
Data: 2024-05-17

W P Ł Y N Ę Ł O
URZĄD MIASTA TORUNIA
Wydział Komunikacji Społecznej i Informacji

Załącznik nr 1
do Regulaminu budżetu obywatelskiego
w Toruniu, przyjętego uchwałą nr 52/19
Rady Miasta Torunia z dnia 7.02.2019 r.
z późn. zm.
Podpis

17.05.2024

01080

p. W. Raczka
[Signature]

**FORMULARZ ZGŁASZANIA PROJEKTÓW
DO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO W TORUNIU NA 2025 R.**

UWAGA!!!

- Prosimy o czytelne wypełnienie formularza.
- Formularz można też wypełnić za pomocą Internetu, a następnie wydrukować i przynieść lub przysłać do Urzędu Miasta Torunia. Zajrzyj na www.budzet.torun.pl

A. WNIOSKODAWCA:

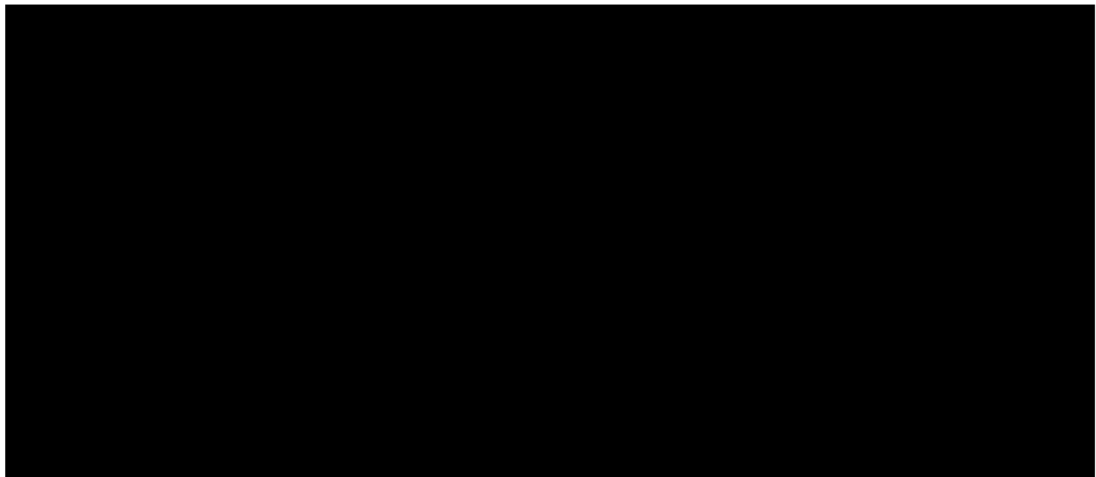
Imię i nazwisko:

Adres:

Ulica, nr domu, nr lokalu,
kod pocztowy, miejscowość

Telefon:

E-mail:



B. NAZWA PROJEKTU (maksymalnie 10 słów):

Zdrowi długowieczni – toruńska niebieska strefa przyszłych stulatków.

C. TYP PROJEKTU (zaznacz jedną pozycję):

projekt ogólnomiejski

projekt lokalny

W przypadku zaznaczenia opcji „projekt lokalny” wskaż okręg (pulę środków):

Bydgoskie

Rubinkowo

Chełmińskie

Rudak

Czerniewice

Skarpa

Grębocin-Bielawy

Staromiejskie

Jakubskie-Mokre

Stawki

Kaszczorek

Wrzosey

Podgórz

D. OPIS PROJEKTU

Proszę opisać, co dokładnie ma zostać wykonane, podać główne działania związane z realizacją zadania, podać uzasadnienie dla realizacji projektu:

Organizacja warsztatów o tematyce długowieczności w komorze normobarycznej oraz zajęć usprawniających motorykę toruńskich seniorów.

Działania w ramach projektu:

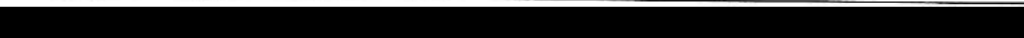
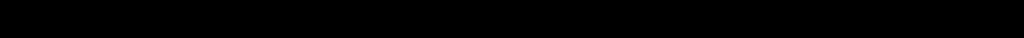
1. Cykl 5 spotkań warsztatowych dla osób w wieku 60 + w komorze normobarycznej (5 sesji po 120 min.), podczas których poruszana będzie tematyka długowieczności oraz tego jak ją osiągnąć. Przykładowe tematy warsztatów: „Rola kontaktów społecznych na drodze do długowieczności” / „Życiowe cele – nie tylko dla młodych. Jak wyznaczanie sobie celów wpływa na jakość życia i kondycję psychiczną.” Tlenoterapia w normobarii poprawia procesy kognitywne – wspomaga pamięć, koncentrację, poprawia jakość snu oraz korzystnie wpływa na ogólny dobrostan organizmu co jest podstawową korzyścią z planowanych spotkań.
2. Cykl 5 spotkań na świeżym powietrzu dla powyższej grupy wiekowej, podczas których przybliżone zostaną metody codziennego usprawniania ciała i poprawy mobilności – ćwiczenia oparte o japońskie sztuki walki mające na celu zwiększenie ruchomości stawów oraz zapobieganie sztywności mięśniowej, elementy tai chi, poprawa motoryki małej – przede wszystkim sprawności dłoni i palców.

Celem projektu jest poprawa jakości życia i zdrowia mieszkańców Torunia w wieku 60+. Poprzez zajęcia ogólnousprawniające motorykę dużą i małą oraz dotlenienie, i regenerację organizmu seniora podczas sesji w komorze normobarycznej, projekt ma w założeniu uczynić Toruń kolejną z niebieskich stref – miejsc na świecie, w których żyje w zdrowiu najwięcej stulatków (przykładem niebieskiej strefy jest japońska Okinawa, Sardynia, Ikaria w Grecji).

Dodatkowym celem jest profilaktyka zdrowia psychicznego seniorów, zwrócenie szczególnej uwagi na kontakty społeczne jako czynnik przeciwdziałający depresji – atrakcyjna forma i miejsce przeprowadzenia warsztatów (normobaria, park, Kopernikański Ośrodek Integracji) ma w założeniu zachęcić osoby w wieku 60+ do wyjścia z domu i większej integracji społecznej.

E. LOKALIZACJA, MIEJSCE REALIZACJI

Ulica, numer, rejon ulic, numer działki, inne istotne informacje na temat lokalizacji

1. 
2. 
3. Kopernikański Ośrodek Integracji, ul. Karola Olszewskiego 16a, 87-100 Toruń

F. OPIS PROJEKTU NA STRONĘ INTERNETOWĄ

Proszę podać opis projektu, który zostanie opublikowany na stronie internetowej (maksymalnie 1 200 znaków ze spacjami):

Organizacja warsztatów o tematyce długowieczności w komorze normobarycznej oraz zajęć usprawniających motorykę toruńskich seniorów.

Cykl 5 spotkań warsztatowych dla osób w wieku 60 + w komorze normobarycznej oraz 5 warsztatów ruchowych na świeżym powietrzu.

Celem projektu jest poprawa jakości życia i zdrowia mieszkańców Torunia w wieku 60+. Poprzez zajęcia ogólnousprawniające motorykę dużą i małą oraz dotlenienie i regenerację organizmu seniora podczas sesji w komorze normobarycznej, projekt ma w założeniu uczynić Toruń kolejną z niebieskich stref – miejsc na świecie, w których żyje w zdrowiu najwięcej stulatków.

G. SZACUNKOWY KOSZT PROJEKTU

Proszę podać szacunkowy koszt realizacji projektu, z podziałem na poszczególne elementy składowe:

1. 5 sesji w komorze normobarycznej (czas trwania sesji: 120 min.) x 200 osób (z podziałem na grupy) x 50 zł (koszt udziału 1 osoby w 1 sesji) – 50 000 zł
2. 5 spotkań ruchowych na świeżym powietrzu x 200 osób (z podziałem na grupy) x 20 zł (koszt udziału 1 osoby w 1 warsztatach) – 20 000 zł

Całkowity szacunkowy koszt realizacji: 70 000 zł.

Koszt zawiera wynagrodzenie dla osób prowadzących warsztaty oraz udział własny podwykonawców projektu (1 sesja w Normobarii wg cennika – 120 zł / os).

H. ZAŁĄCZNIKI

Lista poparcia dla projektu (obowiązkowe)

Oświadczenie podmiotu zewnętrznego o współpracy, (patrz §13 ust.4 pkt 4 Regulaminu) *

Mapy**

Zdjęcia**

Inne (np. dodatkowe ekspertyzy, rekomendacje, analizy prawne)**

* Jeśli realizacja wymaga współpracy z podmiotem zewnętrznym
**Informacja nieobowiązkowa

I. OŚWIADCZENIA

1. Dla wnioskodawców, którzy w momencie składania wniosku ukończyli 18. rok życia

Oświadczam, że:

- 1) W dniu złożenia wniosku do Budżetu obywatelskiego w Toruniu mam ukończone 18 lat;
- 2) Dane podane w formularzu wniosku są prawdziwe i aktualne;
- 3) Zapoznałem/am się i akceptuję Regulamin budżetu obywatelskiego w Toruniu;
- 4) Zapoznałem/am się z klauzulą informacyjną dotyczącą przetwarzania danych osobowych w procedurze Budżetu obywatelskiego w Toruniu, znajdującą się na ostatniej stronie formularza wniosku;
- 5) Ponoszę odpowiedzialność prawną za dane i informacje zamieszczone w formularzu wniosku.

Toruń,

Data:

15.05.2024

2. Dla rodzica / opiekuna prawnego osoby małoletniej składającej projekt, która w momencie składania wniosku nie ukończyła 18. roku życia

Oświadczam, że:

- 1) Jestem rodzicem / opiekunem prawnym osoby składającej niniejszy projekt w ramach Budżetu obywatelskiego w Toruniu;
- 2) Akceptuję udział mojego dziecka / podopiecznego w procedurze Budżetu obywatelskiego w Toruniu;
- 3) Zapoznałem/am się z treścią projektu składanego przez moje dziecko / podopiecznego;
- 4) Potwierdzam prawdziwość i aktualność danych, które zostały podane w formularzu;
- 5) Zapoznałem/am się z klauzulą informacyjną dotyczącą przetwarzania danych osobowych w procedurze Budżetu obywatelskiego w Toruniu, znajdującą się na ostatniej stronie formularza wniosku;
- 6) Ponoszę odpowiedzialność prawną za wszelkie dane zamieszczone w formularzu wniosku.

Toruń,

Data:

Czytelny podpis składającego wniosek: