

Budżet Obywatelski Dąbrowa Górnicza 2026

Edycja VI

Nazwa projektu Zdrowy kręgosłup Zielonej Dąbrowy. Zajęcia w Trzebieśławicach, Tucznawie i Ujejscu

Data złożenia 1 czerwca 2025 20:21

Krótki opis Bezpłatne zajęcia prozdrowotne „Zdrowy kręgosłup” dla dzielnic zielonych realizowane w Trzebieśławicach, Tucznawie i Ujejscu! Projekt skierowany do dorosłych i seniorów zamieszkujących dzielnice zielone, którzy chcą poprawić swoją sprawność, postawę i samopoczucie. Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu w każdej z trzech wymienionych dzielnic, prowadzone przez wykwalifikowanego fizjoterapeutę. Projekt ułatwia dostęp do aktywności mieszkańcom dzielnic oddalonych od centrum. Postaw na zdrowie – blisko domu, w lokalnej społeczności!

Cel oraz opis realizacji projektu Celem projektu jest poprawa zdrowia i jakości życia mieszkańców terenów zielonych poprzez organizację bezpłatnych, ogólnodostępnych zajęć prozdrowotnych „Zdrowy kręgosłup” w bliskości ich miejsca zamieszkania. Zajęcia te będą prowadzone przez fizjoterapeutę lub instruktora zdrowego ruchu i skierowane przede wszystkim do dorosłych, seniorów oraz osób prowadzących siedzący tryb życia. Każde spotkanie będzie trwać 60 minut i obejmie bezpieczne ćwiczenia wzmacniające, rozciągające oraz edukację zdrowotną. Zajęcia będą odbywać się raz w tygodniu w każdej z trzech lokalizacji (OSP Trzebieśławice, OSP Tucznawa/SP Tucznawa i OSP Ujejsce) przez 8 miesięcy – od kwietnia do listopada. Łącznie przewidziano 102 godziny zajęć. Projekt ma charakter nieinwestycyjny, a jego realizacja odbędzie się w otwartej formule naboru uczestników – za pośrednictwem plakatów, ogłoszeń lokalnych i mediów społecznościowych. Projekt umożliwi mieszkańcom uczestnictwo w działaniach zdrowotnych lokalnie, bez konieczności dojazdu do centrum miasta. Dzięki swojej dostępności i dostosowaniu do różnych poziomów sprawności, zajęcia będą w pełni inkluzywne. Dodatkowo, poprzez organizację zajęć w trzech dzielnicach jednocześnie, projekt będzie integrować społeczności lokalne i budować poczucie wspólnoty. Zadaniem projektu jest nie tylko poprawa sprawności fizycznej, ale także profilaktyka bólów kręgosłupa, przeciwdziałanie izolacji społecznej i aktywizacja mieszkańców. Projekt wpisuje się w założenia Strategii Rozwoju Dąbrowy Górniczej 2030, realizując cele związane z promowaniem zdrowego stylu życia, wyrównywaniem szans oraz zwiększaniem dostępności usług społecznych poza centrum miasta.

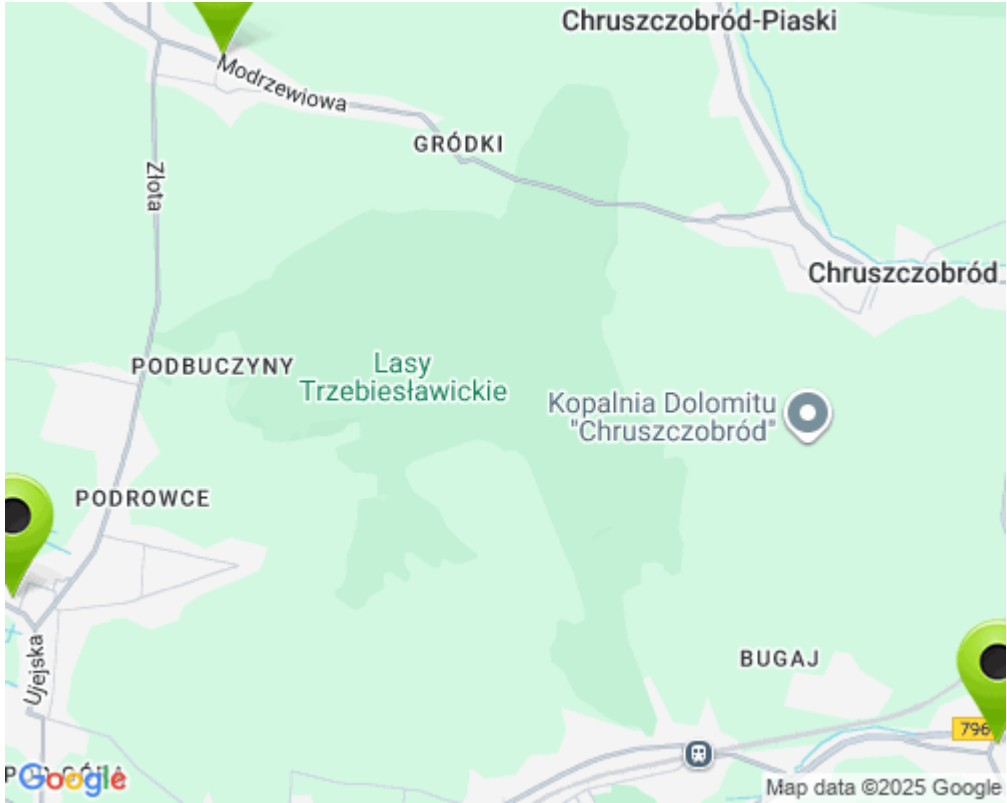
Projektowanie uniwersalne Tak

Uzasadnienie Projekt został zaplanowany w duchu projektowania uniwersalnego i uwzględnia potrzeby szerokiego grona mieszkańców – w tym osób starszych, osób z ograniczeniami ruchowymi, kobiet w ciąży oraz rodziców z dziećmi. Zajęcia będą miały charakter terapeutyczno-profilaktyczny i będą prowadzone przez doświadczonych fizjoterapeutów lub instruktorów, którzy dostosują intensywność i formę ćwiczeń do indywidualnych możliwości uczestników. Sale OSP/szkolne, w których planowana jest realizacja projektu, znajdują się na poziomie parteru, co ułatwia dostęp osobom z niepełnosprawnością ruchową. Zajęcia są również przewidziane dla osób, które nie korzystają na co dzień z aktywności fizycznej lub mają ograniczony dostęp do usług zdrowotnych. Dzięki lokalizacji w dzielnicach oddalonych od centrum, projekt ułatwia dostęp osobom mającym trudności z poruszaniem się po mieście. Projekt nie wymaga specjalistycznego sprzętu ani umiejętności, a jego forma ma być maksymalnie inkluzywna – otwarta dla wszystkich, niezależnie od wieku, płci czy kondycji fizycznej.

Uzasadnienie realizacji projektu Projekt „Zdrowy kręgosłup – prozdrowotne zajęcia w zielonych dzielnicach” odpowiada na realną, zgłaszaną przez mieszkańców potrzebę organizacji bezpłatnych działań zdrowotnych i ruchowych w dzielnicach oddalonych od centrum miasta. W dzielnicach zielonych, oddalonych od centrum miasta brak jest stałej oferty zajęć profilaktycznych, które byłyby dostępne lokalnie, bez konieczności dojazdu i opłat. Dotyczy to szczególnie osób starszych, mniej mobilnych i zagrożonych wykluczeniem – zarówno zdrowotnym, jak i komunikacyjnym. Projekt realizowany jest na trzech osiedlach, żeby z oferta dotrzeć do jak największe grupy mieszkańców tychże dzielni bezpośrednio, ale i pośrednio dzielnic ościennych. Dzięki równej liczbie zajęć w każdej z lokalizacji, zapewnia sprawiedliwy dostęp do oferty bez względu na miejsce zamieszkania. Zajęcia będą otwarte dla wszystkich chętnych, bez ograniczeń wiekowych czy formalnych – co czyni projekt w pełni ogólnodostępnym. Zgodnie ze Strategią Rozwoju Dąbrowy Górniczej 2030, projekt wspiera wysoki standard życia mieszkańców, promuje zdrowy styl życia i wzmacnia dostępność usług społecznych poza centrum miasta. Dodatkowo, dzięki swojej formule integruje społeczności lokalne, aktywizuje dzielnice i wzmacnia więzi sąsiedzkie – co ma szczególne znaczenie w dzisiejszych realiach demograficznych i społecznych. Realizacja tego projektu jest istotna także z punktu widzenia profilaktyki – regularne ćwiczenia mogą znacząco zmniejszyć ryzyko przewlekłych bólów kręgosłupa, poprawić samopoczucie oraz ograniczyć konieczność korzystania z bardziej kosztownych świadczeń medycznych w przyszłości.

Miejsce realizacji projektu - OSP Trzebieszewice - OSP Tucznawa - OSP Ujejsce

Zaznacz lokalizację projektu na mapie



Lp.	Część składowa	Łączny koszt
1	Zajęcia prozdrowotne (102 godziny) x 200 pln	20 400 zł
2	Użyczenie sal (OSP/SP × 3 dzielnice) x 100pln/h	10 200 zł
3	Zakup sprzętu (maty, piłki, taśmy) dla osób, które takowych nie posiadają	1 000 zł
4	Kampania promocyjna i zapisy	1 500 zł
		łącznie: 33 100 zł

Koszt po weryfikacji 20 000 zł

Czy teren jest własnością Gminy lub Skarbu Państwa?

Nie

- ☒ Skan zgody podmiotu posiadającego tytuł prawny do nieruchomości
- ☒ Lista poparcia
- ☒ Na podstawie art. 6 ust. 1 lit. e ogólnego rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE, wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych: Imię i nazwisko, nr telefonu, adres zamieszkania, adres email, przez Prezydenta Miasta Dąbrowa Górnicza z siedzibą w Urzędzie Miejskim w Dąbrowie Górniczej, ul. Graniczna 21.

- ☒ Podanie danych osobowych przez Panią/Pana jest dobrowolne, ale niezbędne w celu udziału w budżecie obywatelskim miasta Dąbrowa Górnicza na rok 2026.
- ☒ Jednocześnie oświadczam, że zostałam/em poinformowana/y, że zgoda może być wycofana w każdym czasie
- ☒ Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem.
- ☒ Zapoznałam/em się z treścią klauzuli informacyjnej, w tym o sposobach przetwarzania moich danych osobowych.