

| FORMULARZ ZGŁOSZENIA PROJEKTU SKŁADANEGO JAKO PROPOZYCJA ZADANIA DO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO NA POZIOMIE DZIELNIC W ROKU 2015 I 2016 | |
|---|---|
| Dane kontaktowe | |
| Imię i nazwisko: | _____ |
| Adres zamieszkania: | _____ |
| Wiek*: | Nr telefonu: _____ |
| *wniosek może złożyć osoba, która w dniu składania wniosku ukończyła 16 rok życia | e-mail: _____ |
| ZADANIE O CHARAKTERZE LOKALNYM | Numer dzielnicy, której dotyczy projekt Dzielnica XIV Czyżyny |
| TYTUŁ PROJEKTU (max 20 wyrazów) | |
| Klub Mam | |
| OPIS PROJEKTU | |
| Miejsce realizacji projektu: <i>Wskaż ulicę, numer posesji/kwartal ulic</i> | Projekt będzie realizowany w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 14 w sali numer 19 |
| Przedmiot projektu <i>Proszę w kilku zdaniach (max 80 wyrazów) opisać czego projekt dotyczy. UWAGA: opis ten zostanie wykorzystany jako „skrótowy opis projektu” dla projektów pozytywnie zweryfikowanych</i> | Dobrze jest wyjść z domu i przełamać codzienną rutynę. Dobrze jest rozmawiać z kimś kto doskonale rozumie nasze problemy, gdyż sam je właśnie przechodzi. Klub Mam (facebook.com/klub.mam.90) to miejsce, w którym rodzice (opiekunowie) mogą przyjść ze swoimi pociechami i spotkać się z innymi mamami, podzielić się swoimi radościami, ale i poszukać wsparcia, kiedy pojawią się problemy. Klub to miejsce spotkań osób opiekujących się małymi dziećmi, wspiera i integruje mamy i ich dzieci oraz umożliwi im udział w spotkaniach i warsztatach edukacyjnych. Udział w spotkaniach byłby nieodpłatny. Zajęcia odbywałyby się regularnie przez okres 12 miesięcy w ZSO nr 14 w Krakowie. Zdobyte dofinansowanie przeznaczone zostanie na zakup pomocy dydaktycznych, oraz na opłacenie instruktorów zajęć i warsztatów. |
| Szczegółowy opis projektu <i>Napisz co dokładnie zostanie wykonane i w jakim celu. Opisz dokładnie miejsce na którym realizowany będzie projekt, wskaż główne działania, które będą podjęte przy jego realizacji - max 1000 wyrazów</i> | |
| Klub Mam to przede wszystkim miejsce spotkań i wymiany doświadczeń, w którym młodzi | |

rodzice mogą porozmawiać z innymi rodzicami, odprężyć się, otrzymać wsparcie czy pomoc. Tutaj w spokojnej, przyjaznej atmosferze mogą porozmawiać o wszystkim, co wiąże się z rodzicielstwem, co cieszy, śmieszy bądź niepokoi. To również miejsce w którym – dzięki spotkaniom prowadzonym przez zaproszonych specjalistów z różnych dziedzin – rodzice będą mogli poszerzać swoją wiedzę, odkrywać i rozwijać swoje pasje oraz poznawać nowych ciekawych ludzi. W końcu i przede wszystkim klub to miejsce przyjazne dzieciom, w którym nasze pociechy będą mogły zdobywać swoje pierwsze, społeczne doświadczenie w budowaniu relacji międzyludzkich, a także poprzez wspólną zabawę będą rozwijać się i zdobywać nowe umiejętności. W projekcie zostaną przeprowadzone bezpłatne warsztaty: kosmetyczne, fotograficzne, decupage, papierowej wikliny, florystyczne, cykl spotkań z położną (chustonoszenie, masaż niemowlaka, fizjoterapia, dietetyka), dla najmłodszych natomiast ceramika, dogoterapia, zajęcia ogólnorozwojowe, rytmika/tańce, bajkoterapia, zajęcia muzyczne wykorzystujące metodę Carla Orffa.

- ceramika- praca z gliną bardzo dobrze wpływa na harmonijny rozwój dzieci. Wycisza, uczy skupienia i cierpliwości. Zgniatanie, ugniatanie i wałkowanie gliny przygotowuje rękę do nauki pisania

- zajęcia plastyczne m. in. rysowanie, lepienie ciastolina, decupage. Poprzez prace manualne wspomagany i stymulowany jest rozwój dzieci, a także pobudzona zostaje wyobraźnia

- bajkoterapia: jak bajka pomaga zmierzyć się ze swoimi lękami, zajęcia dla rodziców z dziećmi - co i jak czytać dziecku żeby było szczęśliwe, zajęcia dla rodziców: powrót do dzieciństwa

- zajęcia muzyczne wykorzystujące metodę Carla Orffa; zajęcia z kształcenia muzycznego wykorzystujące prosty rytm, śpiew i ruch. Ćwiczenia te uwrażliwią dziecko na muzykę, nauczą współpracy, kreatywności

- zajęcia z rytmiki (tańca, chustą animacyjną) -rozwijanie poczucia rytmu, poczucia świadomego ruchu oparte jest na ruchu naturalnym. Ważnym elementem metody jest też improwizacja

- zajęcia edukacyjne z udziałem zwierząt (dogoterapia); bezpośrednie spotkania ze zwierzątkami, pobudzające świadomości u dzieci, że zwierzę to czująca istota żywa, która wymaga troskliwej opieki, obowiązkowości

- mini kurs kosmetyczny- uświadomienie mamom, że dbanie o siebie jest możliwe i ważne nawet w wirze rodzicielskich obowiązków.

- kurs fotografii rodzinnej i dziecięcej; nauczanie się jak fotografować swoje pociechy, zapoznanie się z funkcjami i obsługą aparatu, praca z małymi modelami

- ćwiczenia dla mam z dziećmi - Pilates dla mam - wyjątkowe zajęcia dla mam, w trakcie których pod okiem doświadczonego trenera wracamy do formy!

- spotkania dla przyszłych i obecnych mam z położną- masaż niemowlaka, noszenie w chustach, fizjoterapia, dietetyka

W wolnych chwilach od warsztatów i zajęć ruchowych będzie można skorzystać z zajęć które poprowadzą wolontariuszki:

- zabawa z papierem(orgiami- w oparciu o internet, czasopisma, książki, Art Atack będziemy tworzyć cudeńka), włóczką , kartonami itd.

- artystyczna mama (wszystkie kobiety , które będą chciały nauczyć inne mamy robienia pięknych rzeczy, w ramach wdzięczności zamieścimy linka do ich prac)

-decoupage-własnoręczne dekoracje to powód do dumy. Miło jest usłyszeć, że wazon, który samodzielnie zrobiliśmy, jest piękny, że rama lustra jest dodała łazience uroku. Dużą zaletą decoupage'u jest to, że stare, niepotrzebne graty zamienia w piękne, nowe przedmioty. Jest to szczególnie ważne w dzisiejszych czasach. Konsumujemy i produkujemy śmieci.

zostawiamy przyszłym pokoleniom potworny bałagan. Zamiast wyrzucać rzeczy, które nam się znudziły, odnowmy je. Dodamy im w ten sposób kilka dodatkowych lat „życia”

-zabawy z chustą klanzą ożywiają relacje w grupie, integrują nawet wiele osób i zachęcają je do współpracy. Chusta umożliwia lepsze poznanie dzieci, ułatwia wejście w grupę, oraz pokonywanie lęku przed nową sytuacją. Wyzwala radość, rozładowuje napięcie i powoduje, że dzieci są otwarte i spontaniczne. Jest to atrakcyjna forma zabawy, która daje dzieciom dużo swobody, wyzwala ich własną aktywność.

Do klubu, na wykłady, zajęcia będą mogli przychodzić wszyscy z dziećmi (rodzice, dziadkowie, opiekunki), oraz mamy spodziewające się maluszków. Pierwszeństwo będą mieli mieszkańcy Czyżyn ale wszyscy będą mile widziani.

Uzasadnienie projektu

Należy uzasadnić potrzebę realizacji projektu, w tym przedstawić problem, na który odpowiada projekt - wskazać jak rozwiązanie problemu wpłynie na życie mieszkańców – max 200 wyrazów

Opiekunowie małych dzieci często doświadczają skrajnych uczuć. Z jednej strony jest to ogromna radość i szczęście spowodowane pojawieniem się małej pociechy, z drugiej zaś strach, obawa przed tym co nie znane. Ważne jest żeby pomóc im w tym niezwykle dynamicznym okresie. Spotkania z różnymi specjalistami, nabycie przydatnych umiejętności, rozmowa z innymi rodzicami, odpowiednie spojrzenie na dzieci i ich zachowanie, świadome wspomaganie rozwoju milusińskich to działania, które umożliwią rodzicom przeżywanie tego najbardziej istotnego okresu w życiu zarówno im jak i dzieciom w miejscu inspirującym i przyjaznym. Klub Mam stwarza możliwości nawiązywania kontaktów z osobami będącymi w podobnej sytuacji życiowej, następuje wymiana informacji wśród uczestników, co może ułatwić rozwiązanie indywidualnych problemów. Klub wspiera budowanie wspólnoty, otwiera na potrzeby innych ludzi. Wzmacnia samoocenę i wiarę we własne umiejętności a także wzmacnia współdziałanie w zespole. Zabawy przeznaczone są do realizacji wspólnie z rodzicami, opiekunami co służy integracji rodzica –dziecka. Kształtowanie współpracy z współwiczającymi i umiejętności integrowania się z nimi a także rozwijanie świadomości własnego ciała, przestrzeni i działania w niej. Uświadomienie rodzicom obopólnych korzyści płynących ze wspólnej zabawy z dzieckiem, rozwijanie umiejętności wyrażania muzyki ruchem. Organizowane spotkania w czasie których mamy mogą podzielić się swoimi przeżyciami, doświadczeniami, zaś przyszłe mamy mogą zdobyć wiedzę na temat macierzyństwa oraz spotkać się z innymi kobietami. Ważnym celem jest możliwość bycia w grupie kobiet, które przeżywają podobne emocje. Spotkania są okazją do wyjścia z domu, oderwania się od codziennych obowiązków oraz dobrej zabawy w miłym towarzystwie.

Zakres i zastosowanie projektu

Należy wskazać komu będzie służył projekt i jakie grupy mieszkańców skorzystają na jego realizacji - max 100 wyrazów

Klub Mam to miejsce przyjazne każdej mamie, stworzone z potrzeby wyjścia z domu, integracji z innymi mamami oraz próba stworzenia kultury wychodzenia i spędzania ciekawie czasu razem z dzieckiem. Miejsce do którego można przyjść ze swoją pociechą i spotkać się z innymi mamami, podzielić się swoimi radościami, ale i poszukać wsparcia, kiedy pojawią się problemy. Młode mamy często mają wrażenie, że ich świat to tylko ciągłe karmienie, zmienianie pieluszek i spacerów.

Projekt będzie służył przede wszystkim mamą a także wszystkim którzy mają małe dzieci, opiekunki, tatusiowie oraz dziadkowie będą mile widziani a maluszki będą miały szanse na integrację z innymi dziećmi. Klub to miejsce , które ma wskazywać, prezentować różnorodne możliwości spędzania czasu z dziećmi. Ze względu na lokalny charakter Klubu zawiązywane między opiekunami przyjaźnie mogą znacznie ułatwić codzienną opiekę nad dziećmi.

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ ZWIĄZANYCH Z WYKONANIEM PROJEKTU:

w przypadku większej ilości zadań proszę dodać kolejne wiersze

| Lp. | Opis działania: |
|-----|---|
| 1. | Zajęcia z ceramiki co drugi tydzień na przemian z malowaniem (10 dzieci) |
| 2. | Zajęcia rytmiczno/taneczne – co drugi tydzień |
| 3. | Cykl spotkań z kosmetyczką – 8 spotkań |
| 4. | Cykl spotkań z fotografią – 8 spotkań |
| 5. | Cykliczne spotkania z położną- 9 spotkań |
| 6. | Zajęcia z papierową wikliną |
| 7. | Zajęcia z florystyką |
| 8. | Dogoterapia - raz w miesiącu |
| 9. | Zajęcia ogólnorozwojowe – co drugi tydzień |
| 10. | Ćwiczenia pilates/ fitness- raz w tygodniu |
| 11. | Zajęcia z decoupage |

SZACUNKOWY KOSZTORYS

Uwzględnij wszystkie składowe projektu – np. materiały, robocizna, zakup sprzętu, np. Usługowej do każdej składowej odpowiedni koszt i sumy

| Składowe projektu: | Koszt: |
|--|--------|
| 1.przewijak | 80 |
| 2.pufy sako 4szt | 680 |
| 3.stolik 2szt | 80 |
| 4.zebra skoczek | 330 |
| 5.bujak | 100 |
| 6.regał 2 szt | 500 |
| 7.piłka gumowa 2 szt | 40 |
| 8.chusta klanza | 70 |
| 9.mata 2 szt | 300 |
| 10.basen + piłki | 160 |
| 11.centrum interaktywne zabaw | 330 |
| 12.materiały plastyczne (kredki, farby, pędzle, ciastolina, bloki rysunkowe, kolorowanki, pisaki, nożyczki, do decoupage: klej, lakier bezbarwny, chusteczki ,bibuła i inne artykuły), kwiatki, suszki, | 1000 |
| 13. naklejki ścienne | 150 |
| 14.radio | 330 |
| 15.kosmetyka 8spotkań x 100zł | 800 |
| 16.fotografia 8 spotkań x 100zł | 800 |
| 17.położna 9 spotkań x 50 zł | 450 |
| 18.fitnes/pilates 40 spotkań x 50 zł | 2000 |
| 19.dogoterapia 10 spotkań x 100zł | 1000 |
| 20.rytmika/tańce 20 spotkań x 100 | 2000 |
| 21.zajęcia ogólnorozwojowe 20 spotkań x 50zł | 1000 |
| 22.ceramika 20 spotkań x 200zł | 4000 |

| | |
|--|-------|
| 23.koordinacja 12 miesięcy x 600zł | 7200 |
| 24.bajkoterapia 3spotkania x 100 zł | 300 |
| 25. zajęcia Carla Orffa 3 spotkania x 100 zł | 300 |
| RAZEM: | 24000 |

ZAŁĄCZNIKI DO PROJEKTU

Do formularza można załączyć dodatkową dokumentację, pomocną przy jego weryfikacji np. szkice sytuacyjne, plany, zdjęcia, wizualizacje oraz dodatkowe materiały.

| Lp. | Nazwa załącznika: |
|-----|--|
| 1. | Lista poparcia projektu <i>Załącznik obligatoryjny – projekt musi zostać poparty przez min. 15 mieszkańców Dzielnicy, którzy ukończyli 16 rok życia.</i> |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |

OŚWIADCZENIA

- ✓ Oświadczam, iż jestem uprawniona/-y do udziału w zgłaszaniu propozycji projektów poprzez fakt bycia mieszkańką/-ńcem Dzielnicy, której dotyczy złożony przeze mnie projekt propozycji zadania.
- ✓ Oświadczam, iż wszystkie podane w formularzu oraz załącznikach informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym wraz z załącznikiem stanowiącym listę poparcia dla projektu.
- ✓ Informacja: podane dane osobowe zabezpieczone są na podstawie ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2014 r. poz. 1182), na drodze zgłoszenia zbioru danych do GIODO. Administratorem danych jest Prezydent Miasta Krakowa z siedzibą w Krakowie, Pl. Wszystkich Świętych 3-4. Dane osobowe przetwarzane są wyłącznie w celu realizacji Budżetu obywatelskiego miasta Krakowa i nie będą przekazywane innym odbiorcom. Osobie, której dane dotyczą, przysługuje prawo dostępu do treści jej danych oraz możliwość ich poprawiania. Podanie danych jest dobrowolne jednak bez ich podania nie jest możliwe uczestnictwo w procesie.

Podpis składającego projekt: