

WNIOSEK ZGŁOSZENIOWY DO PROGRAMU MIKROGRANTY MŁODZIEŻOWE

20.05.2024

.....
Data wpływu wniosku
(wypełnia Grantodawca)

.....
Numer ewidencyjny
(wypełnia Grantodawca)

CZĘŚĆ I. INFORMACJE O WNIOSKODAWCY

1. Nieformalna grupa młodzieżowa składa się z:

L.p.	Imię i nazwisko	Wiek	Adres zamieszkania	Nazwa szkoły/uczelni	Numer telefonu	E-mail
1.	Jan Kowalski	23	ul.Kwiatowa 12/65 85-352 Bydgoszcz	AWF na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy	123-456-789	jan.kowalski@gmail.com
2.	Alicja Kwiecień	23	ul. Polna 12 85-310 Bydgoszcz	AWF na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy	987-654-321	ala.kwiecien@gmail.com
3.	Julian Pączek	23	ul. Jastrzębia 6 85-342 Bydgoszcz	AWF na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy	101-112-131	julek.paczek@gmail.com
4.	Hanna Kot	23	Ul. Miodowa 19 85-321 Bydgoszcz	AWF na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy	543-765-890	hanna.kot@gmail.com
5.						
6.						

2. Dane Lidera bądź Opiekuna nieformalnej grupy młodzieżowej

Imię i nazwisko	Rok urodzenia	Adres zamieszkania	Numer telefonu	E-mail
Jan Kowalski	2004	ul. Kwiatowa 12/65 85-352 Bydgoszcz	123-456-789	jan.kowalski@gmail.com

3. Opis grupy składającej wniosek (kilka słów o tym skąd się znacie, waszych pasjach, zainteresowaniach oraz dlaczego chcecie tworzyć ten projekt razem) max 800 znaków ze spacjami.

Jesteśmy grupą znajomych, którzy poznali się na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Wszyscy jesteśmy studentami III roku wychowania fizycznego. Naszą pasją jest sport oraz zdrowy styl życia. Połączyło nas zamiłowanie do aktywnego spędzania wolnego czasu. Organizujemy wspólne wycieczki rowerowe, spacer po górkach, wspinaczki, narty. Chcemy stworzyć ten projekt razem, ponieważ dobrze się rozumiemy, dzielimy wspólne pasje i cele.

4. Syntetyczny opis zadania (należy zawrzeć główną idee projektu, jego cele, przewidywane działania, do kogo kierowany jest projekt (grupa wiekowa). Opis projektu będzie wykorzystywany do promocji projektu). Max 1000 znaków ze spacjami.

4 HEALTH- to projekt skierowany do kobiet, dzieci, mężczyzn i seniorów. Jego ideą jest pokazanie, że sport to nie tylko sposób na szczupłą sylwetkę, ale przede wszystkim element zdrowego stylu życia i ciekawy sposób na spędzanie wolnego czasu. Proponowane przez nas zajęcia mają zachęcić mieszkańców do wspólnej aktywności i przekonać, że każdy może znaleźć dziedzinę sportu, w której będzie czuł się komfortowo. Zaplanowaliśmy cztery 45- minutowe spotkania prowadzone przez nas w tym: pilates dla kobiet, joga dla dzieci, trening z hantlami dla mężczyzn i gimnastyka dla seniorów. Po każdym zajęciach zaplanowaliśmy 45- minutowe spotkanie z dietetykiem, który opowie o prawidłowym żywieniu.

CZĘŚĆ II. OPIS ZADANIA

1. Tytuł oraz charakter projektu (kulturalny, naukowy, edukacyjny, ekologiczny i społeczny)

4 HEALTH, charakter edukacyjny

2. Jakie działania zaplanowano w ramach programu Mikrogranty młodzieżowe ?

Zaplanowane działania obejmują cztery spotkania, każde po 90 minut. Jedna grupa może liczyć do 20 osób:

-Pilates dla kobiet- zajęcia poprowadzi Alicja Kwiecień, certyfikowana instruktorka pilates. Zajęcia pilates pozwalają nie tylko wyrzeźbić smukłą sylwetkę ciała, ale również wzmocnić kręgosłup, poprawić postawę ciała, wzmocnić mięśnie, w tym tak ważne dla kobiet mięśnie dna miednicy.

-Joga dla dzieci w wieku 6-10 lat- zajęcia poprowadzi Hanna Kot, z jogą związana od 6 lat. Zajęcia jogi dla dzieci wpływają na całościowy rozwój dziecka w tym: wspierają sprawność fizyczną, pomagają w radzeniu sobie z emocjami, wyciszają, wspierają koncentrację i uważność, a przede wszystkim są dobrą zabawą, pełną radości i uśmiechu.

-Trening z hantlami dla mężczyzn- zajęcia poprowadzi Jan Kowalski, trener personalny. Podczas zajęć skupimy się przede wszystkim na budowaniu tzw. gorsetu mięśniowego kręgosłupa. Oprócz tego będziemy pracowali nad sylwetką, kondycją fizyczną i wzmocnieniem ramion.

-Gimnastyka dla seniorów w wieku 65+- zajęcia poprowadzi Julian Pączek, ratownik wodny. Dzięki proponowanym ćwiczeniom, pokażemy seniorom, jak dzięki systematycznym ćwiczeniom mogą poprawić sprawność układu oddechowego oraz sercowo- naczyniowego. Skupimy się na ćwiczeniach, które nie obciążają stawów.

-Spotkanie z dietetykiem- spotkania poprowadzi dr n. med. Halina Bąk. Opowie jak dobrać odpowiednią dietę do wieku, płci, prowadzonego stylu życia, tak aby była ona wartościowa i wspierała nas w codziennym życiu.

3. Proponowany czas realizacji wydarzenia (sierpień i/lub wrzesień z wyłączeniem weekendów).

Proponujemy, aby spotkania odbywały się 4 razy w sierpniu, w czwartki w godzinach popołudniowych.

4. Dlaczego uważacie ten projekt za wartościowy ?

Tym projektem udowadniamy, że ruch to zdrowie i dzięki wysiłkowi fizycznemu możemy cieszyć się sprawnością w każdym wieku. Zajęcia prowadzone są przez instruktorów posiadających doświadczenie, a dodatkowo zajęcia podzielone zostały ze względu na możliwości i wiek uczestników. Po każdym zajęciach uczestnicy będą mogli wziąć udział w spotkaniu z dietetykiem, który opowie, jak powinna wyglądać zbilansowana dieta w zależności od wieku, płci i prowadzonego trybu życia uczestników. Co więcej, podczas spotkań można nawiązać nowe znajomości oraz z troską spojrzeć na swój potencjał nie tylko intelektualny, ale i fizyczny.

5. Na jakie potrzeby społeczności odpowiada projekt ? Jakie podjęte działania pozwolą zrealizować założone cele ?

Jesteśmy społeczeństwem zmęczonym, przebudcowanym. Oczekuje się od nas życia w pędzie i poświęcania siebie na rzecz innych. Dzieci w wieku szkolnym obciążone są dużą ilością nauki, a czas wolny najchętniej spędzają przy komputerze.

Projekt pozwala na to, aby każdy uczestnik mógł spędzić te 1,5 godziny robiąc coś dla siebie i stawiając swoją osobę w centrum. Podjętymi działaniami (trening z hantlami, joga, pilates, gimnastyka) zachęcimy uczestników do aktywnego spędzania czasu i dbania o swoje zdrowie. Nauczymy, jak ważne jest poświęcanie czasu sobie, zapoznamy z nowymi technikami bądź pozwolimy na pogłębienie umiejętności. Ponadto damy możliwość spotkania ze specjalistą, który obalając wiele mitów krążących w Internecie, zapozna z rzetelną wiedzą na temat zdrowego odżywiania.

6. Plan działania (krok po kroku od pomysłu do realizacji)

Wstępna data realizacji	Poszczególne działania
Do końca czerwca	Znalezienie specjalisty- dietetyka
1-7.07.2024	Opracowanie planu zajęć przez prowadzących
7-14.07.2024	Opracowanie planu promocji wydarzenia i przygotowanie plakatu
08.07.2024	Poinformowanie Grantodawcy o konieczności przygotowania umowy dla specjalisty- dietetyka
15-28.07.2024	Informacja w mediach społecznościowych o wydarzeniu, rozwieszenie plakatów
22.07.2024	Wynajem sprzętu potrzebnego do przeprowadzenia zajęć
1,8,22,29.08.2024	Termin realizacji zajęć w Młynach Rothera
Do 5.09.2024	Rozliczenie projektu

7. Jakie rezultaty przyniesie zrealizowany projekt dla uczestników oraz Grantobiorcy ?

Zrealizowanie projektu w Młynach Rothera pozwoli nam na wzbogacenie swojego doświadczenia oraz zdobycie nowych umiejętności organizatorskich. Dzięki takiej liczbie uczestników, damy się poznać szerszemu gronu Bydgoszczan, którzy będą mogli skorzystać z naszej oferty poza zaplanowanymi aktywnościami.

Uczestnicy zdobędą wiedzę, jak lepiej dbać o siebie, swoje ciało i zdrowie. Będą mieli możliwość integracji z rówieśnikami oraz wartościowego spędzenia wolnego czasu. Zapoznają się z nowymi metodami ćwiczeń i zyskają motywację do kontynuacji uprawiania sportu.

8. Jak będzie wyglądała promocja projektu ?

Plan promocji zakłada stworzenie postów oraz wydarzenia na Facebooku oraz Instagramie. Ponadto aby dotrzeć do osób, które nie korzystają z mediów społecznościowych, stworzymy plakaty promocyjne, które zostaną rozwieszane w Centrach Seniorów i w przestrzeni miasta. Wiadomość o naszych zajęciach dla dzieci zostanie rozesłana drogą mailową do przedszkoli. Dodatkowo 2 tygodnie przed planowanym wydarzeniem będziemy wrzucali rolki na swoje social media z przygotowanymi ćwiczeniami, które można wykonywać w domu. Na tydzień przed pierwszymi zajęciami, zorganizujemy na Wyspie Młyńskiej zajęcia z jogi na świeżym powietrzu zachęcając tym samym do zainteresowania się wydarzeniem 4 HEALTH.

CZEŚĆ III. KOSZTORYS PROJEKTU

L.p.	Nazwa wydatku	Jednostka	Ilość	Koszt jednostkowy (zł)	Koszt całkowity (zł)
1.	Specjalista- dietetyk	spotkania	4	100	400
2.	Wydruk plakatów	sztuki	20	3,40	68
3.	Wypożyczenie mat	sztuki	20	10	200
4.	Wypożyczenie hantli	par	20	16	320
Całkowity koszt projektu (zł)					988

.....
Podpis Lidera lub Opiekuna