

Lista projektów podlegających głosowaniu – BO 2025

30 kwietnia 2025

1. OSIEDLOWY TRENER SENIORALNY

Ideą przedsięwzięcia jest organizacja bezpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych i animacji czasu wolnego dla seniorów z terenu całego miasta (poszczególnych osiedli), w oparciu o bazę siłowni zewnętrznych, skwerów i parków osiedlowych, alejek spacerowych, basenów oraz obiektów sportowych. Pod opieką „Trenerów Osiedlowych”, doświadczonych specjalistów w poszczególnych dziedzinach sportowych, seniorzy będą mogli zadbać o swoją kondycję fizyczną i psychiczną uczestnicząc w zajęciach grupowych w zakresie: ćwiczeń ogólnorozwojowych w salach i na siłowniach zewnętrznych, ćwiczeń rozciągających, instruktarzu i ćwiczeń Nordic Walking, zajęć na basenie, gimnastyki przy muzyce, rajdów rowerowych i wycieczek krajoznawczo-turystycznych na terenie województwa łódzkiego z elementami rywalizacji sportowej. Dzięki atrakcyjnej formie zajęcia mają zmotywować seniorów do wyjścia z domu, zachęcić do aktywnego spędzania czasu wolnego, stworzyć okazję do nawiązania kontaktów towarzyskich, uświadomić rolę sportu w dbałości o zdrowie, na każdym etapie życia. Głównym celem projektu jest poprawa kondycji fizycznej i psychicznej możliwie jak największej rzeszy seniorów zamieszkałych na terenie miasta oraz integracja środowiska senioralnego Bełchatowa.

Lokalizacja: Siłownie zewnętrzne na bełchatowskich osiedlach, skwery i parki osiedlowe, ścieżki spacerowe na terenie i peryferiach miasta, baseny, sale gimnastyczne i boiska.

Szacunkowy koszt: 40.000,00 zł

2. NIEPODLEGŁOŚCIOWY TURNIEJ BOCCI – SPOSÓB NA AKTYWNE SPĘDZONY CZAS WOLNY DLA SENIORÓW ORAZ DZIECI I MŁODZIEŻY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Projekt zachęca osoby z mniejszą sprawnością ruchową oraz seniorów z naszego miasta do aktywnego spędzenia czasu. Impreza pod hasłem Turniej Niepodległościowy w Boccia odbędzie się 12 listopada 2025 r. i obejmowała będzie dwie części:

* warsztaty, na których poznamy bliżej paraolimpijską dyscyplinę sportu jaką jest BOCCIA;

* Turniej Boccia – rozegrany zostanie w 2 konfiguracjach: drużynowo oraz indywidualnie.

Na warsztatach przedstawione zostaną zasady gry, rodzaje kategorii gry w bocce. Instruktorzy udzielą wskazówek dotyczących technik rzutu, strategii rozgrywek itp. Uczestnicy będą mogli potrenować na specjalnie przygotowanym boisku do bocce oraz korzystać z profesjonalnego sprzętu. W trakcie warsztatów wolontariusze będą wspierać i zachęcać osoby do nabywania umiejętności gry. Gościem specjalnym warsztatów będzie pan Andrzej Janowski – popularyzator sportu i aktywności fizycznej wśród osób z niepełnosprawnością. Zapozna on uczestników z historią tej niezwykłej dyscypliny, opowie o zawodach organizowanych w Polsce oraz za granicami naszego kraju. Boccia to wciąż mało znany i trochę niedoceniany sport dla osób z niepełnosprawnościami. Nie wymaga ona ani dużego wysiłku, ani dobrej sprawności. Jak każda natomiast, może obudzić ducha zdrowej rywalizacji i chęć osiągnięcia sukcesów i własnego rozwoju. Udział w tym innowacyjnym wydarzeniu pokaże uczestnikom, że aktywność sportowa może być początkiem ich przygody ze sportem oraz pełnego uczestnictwa w życiu społecznym. Obecni przekonają się, że mniejsza sprawność, spowodowana chorobą czy wiekiem, nie wyklucza ich z aktywności społecznej czy sportowej oraz nie ogranicza możliwości aktywnego spędzania wolnego czasu i wypoczynku. W dzisiejszym społeczeństwie bardzo ważne jest promowanie aktywności fizycznej, a ten projekt stwarza ku temu możliwości. Zorganizowany Turniej Niepodległościowy świetnie wpasuje się w obchody naszego Święta Narodowego. Będzie okazją do

zintegrowania społeczności lokalnej w tak ważnych momentach, do chwili zadumy nad obecną rzeczywistością, ale też docenianiem każdego dnia naszego życia.

Lokalizacja: Miejskie Centrum Sportu np. Hala Energia.

Szacunkowy koszt: 12.500,00 zł

3. LATO PEŁNE WYZWAŃ – INTEGRACJA, ROZWÓJ ORAZ WSPARCIE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Zajęcia w ramach projektu to cykl spotkań terapeutycznych, które będą odbywały się w sierpniu i trwały 2 tygodnie. Zorganizowane zostaną one dla dzieci i młodzieży w wieku 7-18 lat, w liczbie 16 osób. Planuje się, aby każdy uczestnik korzystał z zajęć w wymiarze minimum 10 zajęć w tygodniu. Dodatkowo przeprowadzone zostaną 3 warsztaty szkoleniowe dla rodziców dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną. Tematyka tych warsztatów zostanie ustalona na spotkaniu z rodzicami – wyjście naprzeciw potrzebom i propozycjom rodziców, to do nich zostaną dostosowane wykłady. Zapisy odbywały się będą w formie telefonicznej. Łącznie przez cały okres trwania zadania planuje się przeprowadzić około 250 różnorodnych zajęć.

Wakacje są zazwyczaj okresem przerwy w zajęciach terapeutycznych, specjalistycznych. Wpływa to bardzo niekorzystnie na proces rozwoju dzieci i młodzieży o specjalnych potrzebach edukacyjnych, u których regularne wsparcie terapeutyczne oraz ciężka praca rodziców przez okres całego roku szkolnego jest warunkiem utrzymania wypracowanego poziomu funkcjonowania. Dzięki projektowi będą oni mieli możliwość uczestniczyć w różnorodnych formach terapeutycznych, wspierających ich rozwój oraz ułatwiających codzienne funkcjonowanie, takich jak psychomotoryka, terapia pedagogiczna, usprawnianie ruchowe z gimnastyką korekcyjną, usprawnianie komunikacji z terapią logopedyczną, terapia integracji sensorycznej, trening umiejętności społecznych, zajęcia grupowe sportowe. Zajęcia te pomogą dzieciom i młodzieży z niepełnosprawnością na aktywne, ciekawe i co najważniejsze, efektywne spędzenie swojego czasu wolnego. Rodzaj zajęć oraz terapii będzie dostosowany do potrzeb i możliwości uczestników, po konsultacji organizatora/terapeuty z rodzicami. Proponuje się zorganizować zajęcia indywidualne, w parach i zajęcia grupowe, ustalone wg potrzeb oraz specyfiki poszczególnych zajęć terapeutycznych. Planuje się, aby każdy uczestnik korzystał z zajęć w wymiarze minimum 10 zajęć w tygodniu. Zajęcia z dziećmi będą prowadzone przez nauczycieli specjalistów z poszczególnych dziedzin, z doświadczeniem w pracy z osobami o szczególnych potrzebach edukacyjnych oraz z niepełnosprawnością i autyzmem.

Celem projektu zadania jest wspieranie rozwoju najmłodszych mieszkańców miasta, dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością, poprzez aktywne i efektywne spędzenie czasu wolnego oraz zapobieganie dwumiesięcznej przerwie w prowadzonych zajęciach terapeutycznych. Pomysł organizacji takiej formy podsunęli rodzice dzieci z niepełnosprawnością, dla których okres wakacyjny bywa czasem bardzo trudny. Dzieci i młodzież będą miały okazję popracować w nowej grupie, poznać kolegów i koleżanki z innych placówek, trenując w ten sposób swoje umiejętności społeczne.

Lokalizacja: minimum 3 salki terapeutyczne: np. siedziba Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Bełchatowie, siedziba Przedszkola Integracyjnego nr 3 lub Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.

Szacunkowy koszt: 39.000,00 zł

4. SPORTOWY BEŁCHATÓW – TRENINGI OGÓLNOROZWOJOWE DLA DZIECI, MŁODZIEŻY, DOROSŁYCH I SENIORÓW

Projekt zakłada organizację cyklicznych, bezpłatnych treningów ogólnorozwojowych dla mieszkańców Bełchatowa w różnych grupach wiekowych: dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów. Zajęcia będą

odbywać się pod okiem wykwalifikowanych trenerów. Planuje się utworzyć od 6 do 10 grup treningowych, ilość osób w jednej grupie to max 15, częstotliwość treningów to 3 x w tygodniu. W ramach projektu planowane są:

- * Zajęcia dla dzieci i młodzieży w wieku 7-12 lat – gry i zabawy ruchowe, ćwiczenia poprawiające koordynację, szybkość i ogólną sprawność fizyczną;
- * Treningi dla młodzieży 13-18 lat – zajęcia wzmacniające, poprawiające kondycję, elastyczność i mobilność;
- * Ćwiczenia dla dorosłych – treningi siłowo-wytrzymałościowe oraz zajęcia prozdrowotne;
- * Zajęcia dla seniorów – gimnastyka ogólnousprawniająca, ćwiczenia poprawiające równowagę i sprawność ruchową.

Celem jest promowanie aktywnego stylu życia wśród mieszkańców oraz integracja różnych grup społecznych poprzez wspólną aktywność fizyczną. Bełchatów, jako miasto o sportowych tradycjach, powinno oferować mieszkańcom dostęp do regularnych, darmowych zajęć ruchowych. Brak aktywności fizycznej prowadzi do wielu problemów zdrowotnych, zarówno u dzieci jak i u dorosłych. Projekt SPORTOWY BEŁCHATÓW odpowiada na potrzebę zwiększenia aktywności ruchowej wśród mieszkańców poprzez ogólnorozwojowe treningi dostosowane do różnych grup wiekowych.

Dzięki projektowi:

- Dzieci i młodzież będą miały możliwość aktywnego spędzania czasu wolnego;
- Dorośli skorzystają z treningów poprawiających kondycję i zdrowie;
- Seniorzy będą mogli uczestniczyć w ćwiczeniach poprawiających sprawność co wpłynie pozytywnie na ich samodzielność i jakość życia;
- Wzrośnie integracja mieszkańców oraz świadomość prozdrowotna.

Lokalizacja: Miejskie Centrum Sportu, Hala Sportowa, miejsca plenerowe i obiekty sportowe w mieście.

Szacunkowy koszt: 40.000,00 zł

5. CUKRZYCA? WIEM, ZAPOBIEGAM, KONTROLUJĘ!

Celem zadania jest zwiększenie dostępności informacji oraz wczesnej diagnostyki w zakresie cukrzycy dla mieszkańców Bełchatowa, poprzez przeprowadzenie 10 spotkań edukacyjnych dla wszystkich zainteresowanych w każdym wieku, w tematyce diabetologii, psychologii, kosmetologii oraz dietetyki, warsztaty kulinarne, a także zorganizowanie wspólnego spaceru, celem promowania aktywności fizycznej i jej znaczenia w utrzymywaniu zdrowia. Dzięki zaangażowaniu specjalistów, takich jak edukatorzy diabetologiczni, lekarze, pielęgniarki, dietetycy i psychologowie, mieszkańcy zyskają wiedzę oraz praktyczne umiejętności w zakresie zdrowego stylu życia i radzenia sobie z cukrzycą. Grupą docelową są wszyscy mieszkańcy Bełchatowa, niezależnie od wieku i stanu zdrowia – zarówno ci, którzy już chorują na cukrzycę oraz ich bliscy, jak i osoby zdrowe, które chcą zapobiec jej wystąpieniu.

Działaniami, które pozwolą osiągnąć założony cel, są kampania informacyjno-rekrutacyjna oraz 10 warsztatów edukacyjnych i spotkań z ekspertami poświęconych tematyce cukrzycy i zdrowego stylu życia w 5 blokach tematycznych: diabetologia, psychologia, kosmetologia, dietetyka, aktywność fizyczna.

Każde spotkanie edukacyjne poprowadzi specjalista w zakresie cukrzycy i ważnych aspektów tej choroby. Podczas spotkań stacjonarnych osoby zainteresowane będą mogły wziąć udział w badaniu przesiewowym polegających na pomiarze poziomu glukozy we krwi włośniczkowej za pomocą glukometru i pomiarze ciśnienia tętniczego (z użyciem zakupionych w ramach budżetu zadania urządzeń, akcesoriów i produktów medycznych) przez pielęgniarkę oraz uzyskać edukację w tym

zakresie. Dla uczestników warsztatów przygotowane zostaną materiały edukacyjne. Przewidywana liczba osobogodzin warsztatowych: 120. Dostęp do wydarzeń będzie otwarty dla wszystkich zainteresowanych. Prowadzone będą zapisy uczestników danego wydarzenia przez internet lub telefonicznie. Projekt „Cukrzyca? Wiem, zapobiegam, kontroluję!” ma na celu dostarczenie mieszkańcom Bełchatowa kompleksowej wiedzy i praktycznych umiejętności, które pomogą im świadomie dbać o zdrowie.

Realizacja projektu przysłuży się mieszkańcom Bełchatowa poprzez:

- zwiększenie świadomości i wiedzy na temat cukrzycy, jej profilaktyki, leczenia oraz opieki nad osobami z cukrzycą;
- umożliwienie wczesnej diagnostyki poprzez bezpłatne badania przesiewowe oraz nabycie nowej wiedzy dzięki doradztwu ekspertów;
- promowanie zdrowych nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej, które pomagają w profilaktyce cukrzycy i jej skutecznym leczeniu;
- wsparcie psychologiczne dla osób chorych i ich rodzin, ułatwiające mierzenie się z codziennymi wyzwaniami choroby;
- edukację w zakresie pielęgnacji skóry, co jest istotnym elementem profilaktyki powikłań cukrzycowych.

Lokalizacja: Jednostki miejskie np. Miejskie Centrum Kultury

Szacunkowy koszt: 40.000,00 zł

6. AKTYWNY SENIOR – CYFROWE I INTELEKTUALNE CENTRUM SPOTKAŃ

Planuje się w okresie wakacyjnym (lipiec–wrzesień) stworzyć cykl szkoleń i spotkań, w którym seniorzy, w szczególności slow-go i no-go, w tym także do osoby z niepełnosprawnościami, jednocześnie bełchatowianie, będą mogli uczyć się, integrować i rozwijać w przyjaznej atmosferze. Celem zadania jest przełamywanie barier cyfrowych i zapewnienie uczestnikom wartościowych rozrywek intelektualnych sprzyjających rozwój lokalnej animacji społecznej. Zakres działań obejmuje:

- 1) Organizacja szkoleń cyfrowych dla seniorów – warsztaty z obsługi smartfona i komputera (zakładanie kont w mediach społecznościowych, tworzenie zdjęć i portretów, kurs szybkiego pisania, szukanie informacji w internecie, bankowość elektroniczna, pobieranie i prosta konfiguracja aplikacji ułatwiających codzienne funkcjonowanie) – 7 spotkań
- 2) Organizacja spotkań ze strategicznymi grami planszowymi – nauka i spotkania dwa razy w tygodniu przy szachach, brydżu i grze GO, wesprą rozwój intelektualny i integrację społeczną oraz zapewnia przestrzeń do wymiany ponadpokoleniowych doświadczeń, rozmów i budowania więzi – 7 spotkań
- 3) Organizacja towarzyskich turniejów końcowych – cykl spotkań zostanie zwieńczony wspólną rywalizacją w szachy, brydża i GO, które pozwolą uczestnikom sprawdzić zdobyte umiejętności w przyjaznej i integracyjnej atmosferze – 1 spotkanie

Działaniem planuje się objąć grupę 170 mieszkańców.

Projekt to szansa na aktywne i obfite w naukę oraz wiedzę wakacje dla bełchatowskich seniorów. Ta inicjatywa nie tylko łączy pokolenia, ale przede wszystkim daje osobom w wieku senioralnym możliwości, rozwija umiejętności i pozwala cieszyć się pełnią życia, a także przełamać bariery cyfrowe oraz zapewnić uczestnikom wartościowe rozrywki intelektualne sprzyjające rozwojowi lokalnej animacji społecznej. Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów oraz wolontariuszy, którzy pomogą w indywidualnym dostosowaniu tempa nauki do potrzeb uczestników. Dzięki organizacji spotkań z grami intelektualnymi, takimi jak szachy, brydż i GO (game), wśród uczestników projektu, w szczególności seniorów, zostaną rozwinięte umiejętności analitycznego myślenia, strategii oraz logicznego rozumowania, które wpłyną na spowolnienie efektów starzenia się społecznego,

jednocześnie poprawiając funkcje kognitywne-poznawcze i behawioralne, a także rozpromowane zostaną formy aktywnego spędzania czasu wolnego. Projekt skierowany jest do zainteresowanych bełchatowian z różnych grup wiekowych.

Lokalizacja: Budynek Miejskiego Centrum Kultury i PGE Gigantów Mocy w Bełchatowie lub miejskie miejsca plenerowe.

Szacunkowy koszt: 39.970,00 zł

7. KIJKI MOCY BEŁCHATOWA: NORDIC WALKING Z PASJĄ

Projekt ma na celu promowanie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej poprzez organizację cyklu wydarzeń nordic walking, skierowanych do mieszkańców Bełchatowa w różnym wieku i o zróżnicowanym poziomie sprawności. Jest to dyscyplina ogólnorozwojowa, która może być uprawiana przez osoby w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności fizycznej, co czyni ją idealną formą aktywności dla mieszkańców miasta Bełchatowa. W ramach projektu przewiduje się następujące działania:

- * Rajdy Nordic Walking – Organizacja 3 różnych rajdów nordic walking w różnych lokalizacjach na terenie Bełchatowa, trasy o zróżnicowanej długości (od 3 do 7 km) i stopniu trudności, dostosowane do różnych grup wiekowych i kondycyjnych, zapewnienie obecności instruktorów nordic walking podczas każdego rajdu, udzielających porad i wskazówek. Każdy rajd trwa od 3 do 5 godzin.
- * Warsztaty Nordic Walking – Przeprowadzenie 4 warsztatów dla 3 różnych grup z certyfikowanymi instruktorami nordic walking obejmujących naukę prawidłowej techniki chodzenia z kijkami, rozgrzewkę, stretching i ćwiczenia ogólnorozwojowe. Przewiduje się podział na grupy wiekowe (dzieci, dorośli, seniorzy) lub poziom zaawansowania (początkujący, zaawansowani) Każde warsztaty trwają ok 2 godzin.
- * Zawody Nordic Walking z prelekcją – Organizacja dla uczestników bezpłatnych amatorskich zawodów nordic walking na wyznaczonych trasach w Parku Olszewskich, dystanse dostosowane do różnych grup wiekowych, prelekcja specjalisty z zakresu nordic walking z omówieniem korzyści zdrowotnych wynikający z uprawiania tego sportu, prawidłowej techniki i doboru sprzętu. Zostaną wręczone również nagrody i puchary.
- * Nauka poprawnego posługiwania się kijkami – indywidualne porady i wskazówki instruktorów podczas wszystkich wydarzeń, możliwość bezpłatnego wypożyczenia kijków podczas rajdów i warsztatów, dedykowane sesje instruktorskie dla osób początkujących.

Projekt zachęci mieszkańców do regularnej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, co przyczyni się do poprawy ich ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia. Nordic Walking to dynamiczna i efektywna forma aktywności fizycznej, która angażuje niemal wszystkie partie mięśniowe, poprawiając kondycję, siłę i wytrzymałość. Realizacja projektu przyczyni się popularyzacji nordic walking jako formy rekreacji dostępnej dla każdego, wykorzystania potencjału terenów zielonych miasta do organizacji większych wydarzeń. Zwiększy się wiedza mieszkańców w zakresie prawidłowej techniki nordic walking i korzyści zdrowotnych jakie za sobą niesie uprawianie tego sportu oraz integracja społeczna i aktywizacja różnych grup wiekowych.

Lokalizacja: Park Olszewskich, tereny doliny rzeki Rakówka (rejon os. Okrzei), tereny leśne Nadleśnictwa Bełchatów.

Szacunkowy koszt: 40.000,00 zł

8. ŻYJ I DZIAŁAJ Z PASJĄ

Inspirację do podjęcia tych działań należy czerpać z postawy życiowej Patrona Miasta Bełchatowa Jana Pawła II, w 20 rocznicę śmierci Wielkiego z rodu Polaków.

„Nie żyje się, nie kocha się, nie umiera się – na próbę” – Jan Paweł II.

Młody Karol Wojtyła rozwijał swoje zainteresowania poprzez: uprawianie sportu i turystyki, twórczość literacką, teatr oraz dbałość o formację duchową, jako biskup i papież aktywnie kontynuował zamiłowanie do kultury i sportu. Projekt stwarza możliwość udziału mieszkańców Bełchatowa w różnych przedsięwzięciach z dziedziny kultury i sportu. W programie zaplanowano:

* Turniej piłki nożnej dla uczniów szkół podstawowych STRZEL GOLA DLA KAROLA

* Spływ kajakowy dla młodzieży i dorosłych

* Wędrówki ścieżkami Jana Pawła II

* Spotkania z poezją i autorami ciekawych książek

* Udział w spektaklu teatralnym

* Udział w koncertach patriotycznych i bożonarodzeniowych

* Zwiedzanie muzeów i wystaw

Dla każdego człowieka, bez względu na wiek, ważne jest działanie, któremu przyświeca rozwój własnych zdolności i umiejętności, wrażliwości na potrzeby drugiego człowieka, pielęgnowanie dziedzictwa i kultury narodowej. Czasy kryzysu wartości i autorytetów skłaniają do podjęcia działań mających na celu uświadomienie, zwłaszcza młodemu pokoleniu bełchatowian, jak ważne jest dbanie o rozwój własnych zainteresowań i pasji.

Lokalizacja: Zakłada się współpracę ze szkołami, miejskimi placówkami kultury oraz Miejskim Centrum Sportu, a także Instytutem Dialogu Międzykulturowego im. Jana Pawła II w Krakowie, Muzeum Dom Rodzinny Ojca Świętego Jana Pawła II w Wadowicach i innymi instytucjami pielęgnującymi dziedzictwo Jana Pawła II w Polsce.

Szacunkowy koszt: 40.000,00 zł

9. BEŁCHATÓW KIBICUJE AKTYWNOŚCI

Projekt zakłada organizację bezpłatnych zajęć ogólnorozwojowych dla mieszkańców, które będą odbywać się 2 razy w tygodniu, w wymiarze 2 godzin na każde spotkanie co daje łącznie 21 tygodni treningów po 4 godziny w tygodniu, czyli 84 godziny zajęć sportowych. Program realizowany będzie od sierpnia 2025 do grudnia 2025 roku i ma na celu poprawę sprawności fizycznej uczestników, ich zdrowia oraz integrację społeczną. Planuje się zorganizować 8-10 dwugodzinnych spotkań/treningów miesięcznie (5 miesięcy). Zajęcia obejmą szeroki zakres aktywności dostosowanych do różnych grup wiekowych oraz poziomów sprawności. Uczestnicy będą mieli możliwość spróbowania swoich sił w bardziej dynamicznych formach aktywności, takich jak boks, elementy sztuk walki, brazylijskie jiu jitsu oraz zajęcia z samoobrony, które pozwolą na poprawę koordynacji ruchowej, refleksu oraz pewności siebie. Dodatkowo program będzie obejmował ćwiczenia ogólnorozwojowe, stretching, trening funkcjonalny, elementy fitnessu i gimnastyki. Dzięki różnorodności zajęć każdy uczestnik, niezależnie od wieku i poziomu zaawansowania, znajdzie aktywność odpowiadającą jego możliwościom i zainteresowaniom.

Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem w różnych dyscyplinach sportowych. Dzięki temu uczestnicy otrzymają profesjonalne wsparcie w zakresie poprawy kondycji, wzmacniania mięśni, zwiększania mobilności oraz nauki technik obronnych. Program zajęć będzie dostosowywany do potrzeb uczestników, co pozwoli na stopniowe zwiększanie intensywności ćwiczeń i osiąganie lepszych wyników.

W ramach projektu zapewnione zostanie również niezbędne wyposażenie. W zależności od warunków atmosferycznych zajęcia będą odbywać się zarówno w salach do ćwiczeń jak i na świeżym powietrzu. Projekt ma na celu nie tylko poprawę kondycji fizycznej mieszkańców, ale także zwiększenie ich świadomości na temat zdrowego stylu życia. Regularne uczestnictwo w zajęciach pozwoli na poprawę ogólnej sprawności organizmu, zwiększenie wytrzymałości oraz redukcję stresu. Dodatkowo, poprzez

wspólne treningi, uczestnicy będą mieli okazję do integracji, nawiązywania nowych znajomości i budowania pozytywnych relacji w lokalnej społeczności. Projekt zajęć ogólnorozwojowych ma na celu poprawę kondycji fizycznej mieszkańców, promowanie zdrowego stylu życia oraz przeciwdziałanie negatywnym skutkom niskiej aktywności ruchowej. Odpowiada on na realne potrzeby mieszkańców i stanowi odpowiedź na rosnący problem otyłości oraz uzależnień behawioralnych.

Lokalizacja: Projekt może być realizowany w Miejskim Centrum Sportu. W przypadku sprzyjających warunków atmosferycznych część zajęć może odbywać się na świeżym powietrzu.

Szacunkowy koszt: 40.000,00 zł

10. IMPULS ŻYCIA – SIEĆ AED W MIEŚCIE I SZKOLENIA Z PIERWSZEJ POMOCY

Projekt zakłada zakup nie mniej niż 3 defibrylatorów AED oraz cykl szkoleń z zakresu pierwszej pomocy, z naciskiem na resuscytację oddechowo-kръżeniową i użycie automatycznego defibrylatora, co pomoże rozwinąć sieć AED w mieście oraz usprawni całodobowy dostęp do AED w Bełchatowie. Szkolenia kierowane będą do uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników szkół, w pobliżu których zostaną umieszczone urządzenia. Informacje o szkoleniach będą ogólnodostępne (umieszczane na stronach internetowych szkół oraz poprzez rozwieszenie plakatów w miejscach do tego przeznaczonych)

Ten niewielki sprzęt jest bezpieczny, bardzo prosty w obsłudze i intuicyjny. Defibrylator AED jest urządzeniem, które w przypadku nagłego zatrzymania kръżenia pozwala na powrót rytmu serca do prawidłowego funkcjonowania. Obsługa AED nie wymaga specjalistycznej wiedzy medycznej, może być obsługiwany przez każdego, pod warunkiem postępowania zgodnie z jego instrukcją głosową. Dużą zaletą defibrylatora jest możliwość użycia go przez każdego mieszkańca, gdyż po uruchomieniu wydaje on jasne i zrozumiałe komendy i podpowiada co robić. Dzięki przewidywanym szkoleniom użycie AED i sama resuscytacja mogą być dużo efektywniejsze. Montaż urządzenia w specjalnej zewnętrznej kapsule (odporna na promienie UV i mróz; posiada oświetlenie, alarm, ogrzewanie, opcjonalnie moduł GPS) umieszczonej na zewnątrz budynku wskazanych szkół umożliwi również mieszkańcom miasta całodobowy dostęp do urządzenia. Umieszczenie kilku defibrylatorów AED w placówkach szkolnych na terenie miasta Bełchatowa znacznie zwiększy bezpieczeństwo uczniów, nauczycieli, rodziców oraz mieszkańców pobliskich osiedli. Ten niewielki sprzęt jest bezpieczny, bardzo prosty w obsłudze i intuicyjny. Zasadne jest więc stwierdzenie, że inwestycja w taki sprzęt jest potrzebna, gdyż może poprawić bezpieczeństwo, a także zapobiec utracie zdrowia lub nawet życia mieszkańców miasta.

We wszystkich proponowanych lokalizacjach, gdzie można umieścić urządzenia, przebywa codziennie bardzo duża liczba osób. Ponadto szkoła jest miejscem, gdzie podczas zajęć ze wzmożonym wysiłkiem fizycznym a także psychicznym może dojść do ryzyka nagłego zatrzymania kръżenia krwi, podczas którego niezwykle istotny jest czas reakcji, a obecność defibrylatora AED odegrałaby tutaj kluczową rolę. Urządzenia będą zainstalowane w bezpośrednim sąsiedztwie osiedli, gdzie defibrylator może okazać się równie potrzebny.

Lokalizacja: teren miasta Bełchatowa, miejskie jednostki oświatowe: III Liceum Ogólnokształcące w Bełchatowie oraz minimum 2 wybrane szkoły podstawowe

Szacunkowy koszt: 40.000,00 zł

11. ZDROWY BEŁCHATÓW NA PLUS

Zadanie realizowane będzie na terenie miasta Bełchatowa i skierowane będzie do wszystkich mieszkańców. Przewiduje się, iż zadaniem zostanie objętych około 150 osób. Celem projektu jest objęcie jak największej liczby mieszkańców Bełchatowa badaniami w kierunku osteoporozy, cukrzycy

oraz badaniami kardiologicznymi, a także zaleceniami profilaktycznymi w przedmiotowym zakresie. W ramach realizacji oferty zaspokojone zostaną potrzeby mieszkańców poprzez możliwość skorzystania z nieodpłatnej profilaktyki prozdrowotnej, co wydaje się kluczowe w sytuacji utrudnionego dostępu do specjalistów.

* Przeprowadzenie odpowiednich badań kardiologicznych pozwalających wykryć zagrożenie udarem i uratować życie. Zawał serca i udary to druga pod względem częstości przyczyna zgonów na świecie. W latach ubiegłych nastąpił 30% wzrost zachorowań na udary. 80% przypadków udaru jest związane z występowaniem nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej serca, migotania przedsionków czy zaburzeń gospodarki lipidowej.

* Przeprowadzenie badania densytometrii (osteobus) pomagających zdiagnozować osteoporozę oraz poznanie zasad profilaktyki. Osteoporoza to choroba układu kostnego. Jej następstwami są przede wszystkim pogorszenie się stanu tego układu, a także podatność do występowania złamań. To poważne zagrożenie, szczególnie dla osób starszych.

* Przeprowadzenie badania dna oka (okobus). Badanie dna oka umożliwia diagnozowanie i monitorowanie wielu chorób. Zmiany, które zachodzą na dni oka są następstwem różnych schorzeń, takich jak cukrzyca czy nadciśnienie. Dzięki temu badaniu można je wcześniej zdiagnozować, a co za tym idzie, szybciej wdrożyć leczenie.

* Przeprowadzenie konsultacji diabetologicznych. Cukrzyca jest obecnie jedną z najczęstszych chorób cywilizacyjnych. Diabetolog, jako lekarz specjalista od cukrzycy zajmuje się profilaktyką, diagnozowaniem i leczeniem tego schorzenia, jak również innych chorób metabolicznych.

Głównym celem realizacja zadania będzie zmniejszenie ryzyka zachorowań na choroby cywilizacyjne dotyczące cukrzycy, osteoporozy i chorób sercowo-naczyniowych poprzez profilaktykę zdrowotną i rozwój kompetencji zdrowotnych. Fundamentalną rolę w walce z chorobami cywilizacyjnymi odgrywa skuteczna profilaktyka połączona z badaniami. To dzięki niej można odpowiednio wcześniej wykryć początki choroby lub podatność pacjenta na nią i wdrożyć odpowiednią terapię lub zachęcić pacjenta do wdrożenia prozdrowotnych zachowań.

Lokalizacja: SP 12, OSP Grocholice

Szacunkowy koszt: 40.000,00 zł

12. BEZPIECZNY SENIOR NA PLUS

Zadanie realizowane będzie na terenie miasta Bełchatowa i skierowane będzie do bełchatowskich seniorów. Przewiduje się, iż zadaniem zostanie objętych około 200 osób.

Przewidywane działania to spotkania z bełchatowskimi seniorami, podczas których będzie poruszana następująca tematyka:

* Seniorzy są szczególnie narażeni na oszustwa. Seniorzy często nie mają takiej biegłości w korzystaniu z technologii, jak młodsze pokolenia. W związku z tym mogą nie rozpoznawać schematów oszustw, takich jak phishing, fałszywe e-maile czy manipulacje w mediach społecznościowych. Oszuści celowo wybierają osoby starsze, ponieważ są one bardziej ufne i mniej świadome zagrożeń cyfrowych.

* Ochrona ich oszczędności i majątku. Wielu seniorów posiada oszczędności zgromadzone przez lata pracy, a także regularne dochody z emerytur czy rent. Oszuści wykorzystują różne techniki manipulacji, aby wyłudzić od nich pieniądze – czy to poprzez fałszywe inwestycje, oszustwa na wnuczka czy wyłudzenia przez internet. Brak edukacji w tym zakresie może prowadzić do utraty dużych sum pieniędzy.

* Ochrona ich tożsamości i prywatności. Seniorzy często nie zdają sobie sprawy, jak łatwo można wykorzystać ich dane osobowe. Oszustwa związane z kradzieżą tożsamości mogą prowadzić do zaciągania kredytów na ich nazwisko, wykorzystywania ich danych do przestępstw lub oszustwa podatkowych. Edukacja pomaga im rozpoznać zagrożenia i unikać sytuacji, w których mogą

nieświadomie udostępnić swoje dane.

* Zwiększenie ich samodzielności i pewności siebie. Brak wiedzy na temat bezpieczeństwa w sieci może sprawić, że seniorzy będą się bali korzystać z nowoczesnych technologii. To może prowadzić do cyfrowego wykluczenia i uzależnienia się od pomocy innych. Edukacja daje im narzędzie do bezpiecznego poruszania się w internecie, umożliwiając im korzystanie z bankowości elektronicznej, komunikacji online i zakupów internetowych bez strachu przed oszustwem.

* Ochrona przed manipulacją i dezinformacją. Seniorzy często są podatni na fake newsy i dezinformację, ponieważ nie mają narzędzi do weryfikowania źródeł informacji. Oszuści mogą wykorzystywać fałszywe wiadomości do wpływania na ich decyzje finansowe, polityczne czy zdrowotne. Dzięki edukacji seniorzy mogą nauczyć się rozpoznawać wiarygodne źródła informacji i nie dać się zmanipulować.

* Zmniejszenie poczucia osamotnienia i strachu. Seniorzy, którzy padli ofiarą oszustwa, często czują się zawstydzeni, winni i osamotnieni. Nie zawsze zgłaszają przestępstwa, bo boją się, że zostaną ocenieni negatywnie. Edukacja pomaga im nie tylko unikać oszustw, ale także uczy, że nie powinni się wstydzić, jeśli coś pójdzie nie tak – zawsze warto zgłosić sprawę rodzinie, bankowi, policji. Celem projektu jest objęcie jak największej liczby seniorów Bełchatowa zajęciami, które będą miały na celu zwiększenie świadomości dotyczące niebezpieczeństw z którymi borykają się seniorzy: oszustwa finansowe i wyłudzenia, niebezpieczeństwa związane z mediami społecznościowymi, oszustwa związane z pomocą i dobroczynnością, ataki na urzędników i prywatność.

Lokalizacja: Kluby seniora w Bełchatowie

Szacunkowy koszt: 35.000,00 zł

13. PROFILAKTYKA POPRZEZ SPORT – AKTYWNE SPEDZANIE CZASU WOLNEGO JAKO ALTERNATYWA DLA UZALEŻNIEŃ

Projekt zakłada przeprowadzenie systematycznych szkoleń/treningów sportowych bezpłatnie dla uczestników projektu (4 razy w tygodniu po 1 godz. – ok. 90 treningów w czasie trwania projektu – od 1 lipca do 21 grudnia) oraz warsztatów mających na celu działania profilaktyczne (24 spotkania po 1 godz. – 4 razy w miesiącu), przeprowadzone przez wykwalifikowanego psychologa, który na co dzień pracuje z osobami w każdym wieku i zmagającymi się z różnymi problemami. Przewiduje się także przeprowadzenie sesji profilaktycznych indywidualnych dla dzieci i opiekunów (8 sesji w miesiącu – łącznie 48 sesji w czasie trwania projektu). Zakłada się realizację zadania dla 50 uczestników.

Uczestnicy projektu zostaną zrekrutowani do udziału w projekcie poprzez ogólnodostępne ogłoszenie w mediach społecznościowych oraz poprzez bezpośrednie dotarcie oferenta do grupy docelowej. W ramach projektu zamierza się realizować działania mające na celu przeciwdziałanie uzależnieniom poprzez treningi i współzawodnictwo sportowe jako alternatywne formy spędzania czasu wolnego. Grupa docelowa: dzieci i młodzież oraz rodzice/opiekunowie z Miasta Bełchatowa. Planuje się przeprowadzić także serię wykładów przeciwdziałających uzależnieniom i patologiom społecznym dla dzieci, młodzieży, rodziców/opiekunów z terenu Miasta Bełchatowa. Będą to wykłady dot. agresji, radzenia sobie z emocjami, komunikacji z rówieśnikami, narkomanii, alkoholizmu, uzależnień behawioralnych. Dodatkowo, aby wzmocnić i utrwalić pozyskane informacje zamierza się przeprowadzać systematyczne jednostki treningowe, które będą opierały się na współzawodnictwie w piłce nożnej oraz zapasach i boksie.

Poprzez sport dzieci i młodzież szkolna będą miały możliwość systematycznie uczestniczyć w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowym, podczas których nauczą się współzawodnictwa sportowego, zasad fair play, szacunku do przeciwnika, kibicowania, tolerancji, a także radzenia sobie porażką.

Odpowiedzią na potrzeby grupy docelowej będzie także możliwość uczestnictwa w wykładach grupowych, podczas których dzieci, młodzież oraz rodzice/opiekunowie będą mogli zdobyć wiedzę ale

i nauczyć się wykorzystywać ją w praktyce, otrzymać pomoc w rozwiązaniu takich problemów jak brak umiejętności społecznych, trudności w relacjach rówieśniczych, trudności w kontroli złości czy agresji, uzależnienia.

Celem projektu jest uświadomienie beneficjentów, że profilaktyka może uchronić przed rozwojem zaburzeń czy chorób psychicznych, a także sięganiem po używki. Pokazanie, że zdrowy i aktywny styl życia to alternatywny i przynoszący korzyści sposób na spędzanie wolnego czasu, przy jednoczesnym budowaniu kondycji, wytrzymałości fizycznej, poczuciu własnej wartości i wiarę we własne umiejętności.

Lokalizacja: Boiska na terenie Miasta Bełchatowa, Hala widowiskowo – sportowa
Szacunkowy koszt: 36.000,00 zł

14. CYFROWE ARCHIWUM GKS BEŁCHATÓW – OCALMY HISTORIĘ SPORTU W NASZYM MIEŚCIE

Projekt zakłada stworzenie bezpłatnej cyfrowej kolekcji historycznej GKS Bełchatów, a tym samym historii piłki nożnej w Bełchatowie przez zakup i archiwizację fotografii meczowych oraz organizację wydarzeń promujących historię klubu. W ramach projektu zakupionych zostanie 300 zdjęć, w pakietach po 50 sztuk miesięcznie. Fotografie te będą publikowane na ogólnodostępnej stronie internetowej oraz w mediach społecznościowych, co pozwoli mieszkańcom Bełchatowa oraz kibicom GKS Bełchatów na swobodny dostęp do archiwalnych materiałów. Dodatkowo przeprowadzona zostanie akcja gromadzenia i digitalizacji artefaktów związanych z klubem, takich jak programy meczowe, bilety czy historyczne pamiątki. Integralną częścią projektu będzie organizacja 3 otwartych spotkań na Stadionie Miejskim z udziałem byłych i obecnych piłkarzy GKS Bełchatów. Spotkania te będą nie tylko okazją do rozmowy o historii klubu, ale również promocją aktywnego stylu życia i integracji społecznej.

Realizacja jest zaplanowana w okresie lipiec-grudzień 2025 i zakłada zgromadzenie, uporządkowanie oraz udostępnienie unikalnych materiałów historycznych, a także stworzenie przestrzeni do spotkań kibiców, zawodników i sympatyków lokalnej piłki nożnej. Projekt skierowany jest do szerokiego grona mieszkańców Bełchatowa: pasjonatów historii lokalnego sportu, kibiców i sympatyków piłki nożnej oraz dzieci i młodzieży, dla których spotkania z piłkarzami będą lekcją historii klubu i sportu. Dzięki realizacji projektu historia bełchatowskiej piłki nożnej zostanie nie tylko zachowana, ale i szeroko udostępniona, co pozwoli kolejnym pokoleniom poznawać dziedzictwo sportowe miasta. Szacowana łączna liczba odbiorców projektu to 600 osób.

Projekt pozwoli stworzyć ogólnodostępne cyfrowe archiwum GKS Bełchatów, udostępniane mieszkańcom przez stronę www oraz media społecznościowe. Dzięki temu historia klubu zostanie nie tylko zachowana, ale także upowszechniona i wzbogacona o kolejne materiały. Organizacja spotkań z piłkarzami GKS Bełchatów nie tylko ożywi przestrzeń stadionową poza dniami meczowymi, ale także wzmocni tożsamość sportową miasta i zachęci mieszkańców do aktywnego uczestnictwa w dokumentowaniu historii lokalnego futbolu. Na realizacji projektu zyskają mieszkańcy Bełchatowa, którzy otrzymają dostęp do unikalnych, wcześniej niepublikowanych zdjęć i archiwalnych materiałów związanych z historią sportu w mieście. Kibice lokalnej piłki nożnej, którzy będą mieli możliwość przeżywania wspomnień z meczów i poznawania klubowej historii nowoczesnej w cyfrowej formie. Dzieci i młodzież, które uczestnicząc w spotkaniach z piłkarzami zyskają edukację o historii klubu oraz inspirację do aktywnego stylu życia.

Lokalizacja: Realizacja w dwóch obszarach: internet (ogólnodostępna strona www) i MCS Stadion Miejski
Szacunkowy koszt: 40.000,00 zł