

<b>Tytuł projektu:</b>	<b>Dbamy o mamy</b>
Pomysłodawca:	Katarzyna Bąk, Maria Dorosz
Lokalizacja:	OSiR Góra Kalwaria, Ośrodek Kultury Góra Kalwaria
Szacunkowy koszt:	49 952,00

### **Opis projektu:**

W ramach działań projektowych w 2019 roku odbędą się:

- **24 spotkania z fizjoterapeutą** (2 spotkania w każdym miesiącu). Zajęcia będą dopasowane do potrzeb kobiet po urodzeniu dziecka i będą odpowiadać na ich problemy (np. bóle miednicy, kręgosłupa i kości ogonowej, rozstęp mięśni brzucha, nietrzymanie moczu, dyspareunia, obniżenie ścian pochwy itp.) Każde zajęcia będą trwać około 1,5h. Będą prowadzone w formie ćwiczeń.

- **Cykl warsztatów** w ramach którego odbędzie się 5 bloków tematycznych. Warsztaty zorientowane wokół tematów:

1. dobór właściwej kolorystyki i garderoby
2. wizaż
3. dobór stylizacji
4. rozwój osobisty
5. organizacja

będą stanowiły możliwość lepszego poznania siebie oraz wykorzystania swoich atutów.

### **Uzasadnienie potrzeby realizacji**

Głównym założeniem projektu jest wzmocnienie kondycji fizycznej i poczucia własnej wartości oraz podniesienie jakości życia wśród mam mieszkających w Górze Kalwarii poprzez spotkania w kręgu mam i specjalistów odpowiadających na ich problemy.

Celami przyświecającymi idei spotkań jest nauka akceptacji własnej kobiecości i podniesienie poczucia własnej wartości oraz jakości życia uczestniczek. Ponadto warsztaty będą sprzyjały rozwijaniu umiejętności życia w zgodzie ze sobą i utrzymywania wewnętrznego spokoju, pogody ducha, spełnienia i zadowolenia.

Korzyści z projektu będą realizowane również po jego zakończeniu, zarówno w Ośrodku Kultury, jak i w Ośrodku Sportu i Rekreacji w Górze Kalwarii. W Ośrodku Kultury powstanie „kącik malucha” z którego będą długofalowo korzystać i mamy i dzieci podczas realizacji innych wydarzeń i przedsięwzięć. OSiR natomiast zostanie doposażony w sprzęt niezbędny do prowadzenia zajęć fizjoterapeutycznych (w tym np. maty, wałki, paski, klocki do ćwiczeń). Sprzęt ten będzie mógł być wykorzystywany podczas innych działań

**Opis lokalizacji**

Zajęcia z fizjoterapeuta będą odbywały się w siedzibie OSIR przy basenie.

Cykle warsztatowe będą prowadzone w Ośrodku Kultury

**Zasady korzystania z efektu przez mieszkańców**

Projekt służyć będzie kobietom z Góry Kalwarii i okolic, dla których aktualnie głównym zajęciem jest opieka nad dzieckiem/dziećmi (np. pozostają na urloпах macierzyńskich lub wychowawczych). Poza wskazanymi powyżej wytycznymi, pomysłodawcy nie przewidują innych ograniczeń uczestnictwa (np. wiekowych). W każdych zajęciach będzie mogło wziąć udział maksymalnie 15 osób. Ogłoszenia o zapisach będą upubliczniane, a o zakwalifikowaniu decydować będzie kolejność zgłoszeń.