

| | |
|------------------------|---|
| Tytuł projektu: | Dbamy o mamy |
| 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 wyposażony 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.