



110001017874

Wpłynęło dnia: 2026-03-23

Numer pisma: 8606

Ilość zał.: 0

## Formularz zgłoszeniowy projektu do Budżetu Obywatelskiego Miasta Wejherowa

### 1. Dane wnioskodawcy:

Imię i nazwisko: MAGDALENA KASS-MARCZAK  
Adres zamieszkania: [REDAKTOWANE]  
Telefon kontaktowy: [REDAKTOWANE]  
Adres e-mail: [REDAKTOWANE]

### 2. Tytuł projektu:

AKTYWNY SENIOR

### 3. Kategoria projektu:

- 1)  „Przyjazne Wejherowo” (modernizacyjno-zielony),  
2)  „Aktywne Wejherowo” (społeczny).

### 4. Kategoria tematyczna projektu:

Wybierz jedną kategorię, która najbardziej pasuje do treści projektu. Jeśli projekt dotyczy kilku obszarów tematycznych, wybierz kategorię najbliższą głównemu celowi projektu. Jeśli żadna kategoria nie pasuje wprost - wybierz „inne”.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> kultura i sztuka                     | <input type="checkbox"/> integracja i wzmocnianie wspólnoty |
| <input type="checkbox"/> edukacja i nauka                     | <input type="checkbox"/> ochrona środowiska                 |
| <input checked="" type="checkbox"/> zdrowie i pomoc społeczna | <input type="checkbox"/> zieleni i natura                   |
| <input type="checkbox"/> bezpieczeństwo                       | <input type="checkbox"/> mała architektura                  |
| <input type="checkbox"/> sport i rekreacja                    | <input type="checkbox"/> inne                               |

### 5. Lokalizacja projektu (adres lub opis miejsca realizacji):

Wskaż miejsce realizacji projektu. Lokalizacją może być dokładny adres lub nazwa ulicy, plac, skwer, itd. Zaleca się dołączenie mapki projektu.

Centrum Zdrowia i Rehabilitacji „Feniks” Wejherowo, 84-200  
ul. F.FENIKOWSKIEGO 21 L 17

### 6. Skrócony opis projektu:

Opisz w kilku zdaniach, na czym polega Twój pomysł (maksymalnie 50 słów). Uwzględnij tylko najważniejsze informacje o projekcie. Opisz, co chcesz zrobić i jaki będzie efekt dla mieszkańców. Zadbaj, aby skrócony opis był prosty i zrozumiały.

Projekt „AKTYWNY SENIOR” to program bezpłatnych ~~zajęć~~ zajęć zdrowotnych i integracyjnych dla mieszkańców Wejherowa 60+. Seniorzy skorzystają z ćwiczeń rehabilitacyjnych, zabiegów fizykalnych, zajęć plenerowych oraz warsztatów zdrowotnych i kreatywnych. Projekt poprawi sprawność i samodzielność seniorów, zmniejszy dolegliwości bólowe oraz pomoże przeciwdziałać samotności.

Aktualizacja  
18.05.2026r  
Kass - Marczak  
Majdalena

**7. Pełny opis projektu:**

Opisz dokładnie, na czym polega Twój projekt (maksymalnie 300 słów). Zadbaj, żeby opis projektu jasno określał, co chcesz zrobić i uwzględniał szczegółowy opis tych działań. W opisie projektu możesz przedstawić krok po kroku planowane działania (np. zakup sprzętu, organizacja wydarzenia, modernizacja infrastruktury, nasadzenia zieleni) oraz napisać, w jaki sposób mieszkańcy będą mogli z niego korzystać. Upewnij się, że opis projektu zawiera wszystkie wymagane informacje.

„Aktywny Senior” to program wspierający zdrowie, sprawność fizyczną, oraz integrację społeczną mieszkańców Hejherowa 60+. Jego celem jest poprawa jakości życia seniorów poprzez dostęp do profesjonalnych zajęć ruchowych, rehabilitacyjnych oraz warsztatów edukacyjnych i kreatywnych. W ramach projektu zostanie zorganizowany kilkumiesięczny cykl zajęć prowadzonych przez wykwalifikowanych specjalistów: fizjoterapeuta, terapeutę ręki oraz pielęgniarkę środowiskową. Zajęcia odbywać się będą w małych grupach, co pozwoli na indywidualne podejście oraz bezpieczne wykonywanie ćwiczeń. Pierwszy etap - rekrutacja uczestników wśród mieszkańców Hejherowa. Następnie rozpoczyna się regularne zajęcia fizjoterapeutyczne obejmujące ćwiczenia wzmacniające, poprawiające równowagę i koordynację oraz profilaktykę bólu kręgosłupa i stawów. Zajęcia terapii ręki, które poprawia sprawność dłoni, chwytu oraz precyzję ruchów potrzebnych w codziennym funkcjonowaniu. Innowujemy również zabiegi fizykalne wspomagające leczenie dolegliwości bólowych i poprawiających krążenie (magnetoterapia, laseroterapia, elektroterapia, ultradźwięki, masaż BIA). Treningi na łonie natury w tym marsze nordic walking, ćwiczenia usprawniające. Uczestnicy wezmą udział w warsztatach zdrowotnych prowadzone przez pielęgniarkę środowiskową, oraz warsztaty kreatywne. Projekt będzie dostępny bezpłatnie dla osób 60+.

**8. Szacunkowy koszt realizacji projektu:**

Rekrutacja - kolejność zgłoszeń będzie decydować

Uwzględnij koszt wykonania projektu i jego eksploatacji w roku wykonania. Ostatecznego ustalenia kosztów realizacji dokonają urzędnicy. Kwoty przeznaczone na projekty „Przyjazne Wejherowo” i „Aktywne Wejherowo” oraz maksymalną wartość dla jednego projektu sprawdzisz na stronie internetowej gminy.

L.p.	Rodzaj kosztów i sposób ich kalkulacji	Koszty jednostkowe brutto (w zł):
1.	Wynagrodzenie fizjoterapeuty	6 000 zł
2.	Wynagrodzenie terapeuty ręki	3 000 zł
3.	Warsztaty z pielęgniarką środowiskową	2 500 zł
4.	Zabiegi fizykalne	6 000 zł
5.	Zakup sprzętu (maty, taśmy, kijki, dyski itd)	3 000 zł
6.	Materiały warsztatowe	2 000 zł
7.	Organizacja zajęć plenerowych	1 000 zł
8.	Materiały organizacyjne i promocyjne	1 500 zł
Ogółem brutto:		25 000 zł

Całkowity koszt projektu brutto:

25 000 zł

9. Uzasadnienie potrzeby realizacji projektu oraz wskazanie beneficjentów:

Wskaż jasno, dlaczego warto zrealizować projekt, na jakie potrzeby odpowiada i kto będzie z niego korzystał. Precyzyjnie wskaż, do kogo skierowany jest projekt np. wszyscy mieszkańcy, dzieci, rodziny, młodzież, seniorzy, osoby z niepełnosprawnościami, osoby uprawiające sport. Opisz oczekiwane efekty i to, jak wpłyną one na życie mieszkańców.

Realizacja projektu przyczyni się do poprawy sprawności fizycznej seniorów, zmniejszenia dolegliwości bólowych, zwiększenia samodzielności oraz stworzy przestrzeń do aktywnego spędzania czasu i budowania relacji społecznych. Projekt skierowany do seniorów w tym również niepełnosprawnych. Dzięki temu projektemi seniorzy w jednym miejscu otrzymują kompleksowe wsparcie poprawiające zdrowie, sprawność i samopoczucie, co zwiększa efektywność działań oraz lepiej odpowiada na potrzeby osób starszych.

10. Zgodność projektu z zasadami:

- 1) Ogólnodostępność (warunek konieczny)  
Czy projekt jest ogólnodostępny dla mieszkańców?

TAK       NIE

Uzasadnienie / opis ogólnodostępności:

Projekt skierowany jest do wszystkich mieszkańców Wejherowa w wieku 60+. Informacja o nabyciu będzie dostępna publicznie, a udział w zajęciach będzie możliwy dla każdej osoby spełniającej kryterium wieku do wyczerpania miejsc. W przypadku dużego zainteresowania możliwe będzie zwiększenie liczby uczestników.

- 2) Dostępność dla osób z niepełnosprawnościami  
Czy projekt uwzględnia potrzeby osób z niepełnosprawnościami?

TAK       NIE

Jakie działania zapewniają dostępność architektoniczną / cyfrową / informacyjno-komunikacyjną?

Pomieszczenia znajdują się na parterze, bez barier architektonicznych, wzniesień. Dodatkowym ułatwieniem jest parking zlokalizowany bezpośrednio przy budynku.

- 3) Inteligentne projektowanie (smart design)  
Czy projekt uwzględnia rozwiązania zwiększające funkcjonalność, efektywność lub innowacyjność?

TAK       NIE

Opis zastosowanych rozwiązań:

Projekt uwzględnia rozwiązania zwiększające funkcjonalność poprzez połączenie zajęć ruchowych, rehabilitacyjnych, zdrowotnych i integracyjnych w jednym programie. Kompleksowe wsparcie poprawiające zdrowie, sprawność, samopoczucie.

Zasady inteligentnego projektowania mogą być stosowane zarówno w projektach „Przyjazne Wejherowo” jak i „Aktywne Wejherowo”.

4) Zrównoważony rozwój

Czy projekt uwzględnia kwestie ekologiczne, ekonomiczne lub społeczne?

TAK       NIE

Opis działań w zakresie zrównoważonego rozwoju:

Projekt uwzględnia aspekty społeczne poprzez aktywizację i integrację seniorów oraz przeciwdziałanie samotności. W wymiarze ekonomicznym wspiera profilaktykę zdrowotną, co może ograniczyć koszty leczenia w przyszłości. Dodatkowo wykorzystuje istniejącą infrastrukturę i zajęcia plenerowe, co wpisuje się w podejście ekologiczne i zrównoważone.

Dodatkowe adnotacje:

Brak spełnienia warunku ogólnodostępności skutkuje odrzuceniem projektu na etapie oceny formalnej.

Pozostałe zasady oceniane są merytorycznie i muszą być uzasadnione adekwatnie do charakteru projektu. Przewiduje się możliwość odrzucenia projektu, który świadomie ignoruje dostępność lub działa wbrew zasadom.