

## OPIS DOBREJ PRAKTYKI

### 1. Dane dotyczące podmiotu ubiegającego się o wpis

nazwa inicjatywy	RAZEM PO ZDROWIE
nazwa podmiotu	Stowarzyszenie „Nasza Kukłówka”
dokładny adres	96-325 Kukłówka Zarzeczna, ul. Chełmońskiego 98
gmina	Radziejowice
powiat	żyrardowski
województwo	mazowieckie
telefon	606.385.577
adres strony internetowej	<a href="http://www.kuklowka.info.pl">www.kuklowka.info.pl</a>
faks	-
adres e-mail	<a href="mailto:stowarzyszenie@kuklowka.info.pl">stowarzyszenie@kuklowka.info.pl</a>

### 2. Charakter podmiotu

Obywatele zorganizowani (zaznacz):

- w radach i komitetach utworzonych przez władze publiczne
- w radach i komitetach zorganizowanych z inicjatywy mieszkańców
- zebraniach wiejskich i sołectwach
- w organizacjach pozarządowych
- nieformalnych grupach obywatelskich
- indywidualne osoby

### 3. Rodzaj(e) podjętych działań na rzecz realizacji potrzeb społeczności lokalnej (zaznacz):

- realizacja zadań publicznych na zlecenie władz lokalnych
- działalność charytatywna i opiekuńcza
- działalność edukacyjna i wychowawcza
- działalność wspierająca rozwój społeczności lokalnej
- działalność na rzecz podniesienia warunków życia
- działalność na rzecz zachowania i rozwoju lokalnych wartości kultury i tradycji

#### 4. Przedmiot działalności

Stowarzyszenie „Nasza Kuklówka” działa od lipca 2011 r. W roku 2013 kontynuowaliśmy rozpoczęte w latach poprzednich działania skierowane głównie do dzieci, osób starszych oraz potrzebujących.

Nowy projekt nazwaliśmy *RAZEM PO ZDROWIE*. Wydawać by się mogło, że mieszkając na wsi mamy pod dostatkiem ruchu i świeżego powietrza, a jednak bolące kręgosłupy i nadwyreżone mięśnie nie należą do rzadkości. A ruszanie się, inne niż w polu, na podwórku, czy w lesie na grzybobraniu po prostu nie jest w modzie.

Postanowiliśmy pokazać, że można inaczej.

#### 5. Opis działań

##### Luty 2013 - KULIG

Zaprosiliśmy mieszkańców na rodzinny kulig. Do koparki przyczepiliśmy 25 par sanek. Na każdych sankach siedziała co najmniej jedna osoba dorosła dla bezpieczeństwa dzieci. Trasa, wcześniej przygotowana, wiodła przez pobliski las. W trakcie kuligu przewidzieliśmy postój i bitwę na śnieżki. Na zakończenie piekliśmy kielbaski na ognisku i ...na pierwszym w tym roku grillu!

Cel został osiągnięty – 4 godziny ruchu na świeżym powietrzu.

Kulig zorganizowały 4 osoby. Kielbaski i napoje przynieśli uczestnicy. Koparka, sanki, ognisko i grilla zapewnili sąsiedzi.

##### Wrzesień 2013 - III RODZINNY PIKNIK ROWEROWY „ROWEREM PO KLAWISZACH”

Wymyślony w poprzednich latach rodzinny piknik rowerowy idealnie wpisał się w nasz nowy projekt. Na trasie pikniku znajdowały się dwa stanowiska kontrolne – na pierwszym drużyny rodzinne odpowiadały na pytania z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej, a na drugim z wiedzy o Fryderyku Chopinie, jako że był to rok Chopina. Ponownie pytania o różnym stopniu trudności przygotowała pani dyrektor szkoły podstawowej. Za udzielane odpowiedzi drużyny zdobywały punkty. Na mecie, zawodników czekały konkurencje sprawnościowe i poczęstunek przygotowany przez organizatorów – kielbaski, domowe naleśniki z wyborem domowych konfitur, dużo soków i wody. Gościł nas nasz sąsiad, który jest radnym z naszej wsi. Dzięki temu najmłodszy mogli skorzystać z przydomowego placu zabaw.

Jak sama nazwa wskazuje, impreza była nastawiona przede wszystkim na wspólne spędzanie czasu. Konkursy dodały jej sportowego smaczków.

Organizacją pikniku zajęło się 8 osób (planowanie i oznakowanie trasy, przygotowanie karty uczestnika, quizu, konkursów i ogniska, smażenie naleśników, zakup pucharów i nagród, sprzątanie, podsumowanie).

Ruch i zabawa na świeżym powietrzu – 8 godzin.

### **Wrzesień 2013 – obecnie - NORDIC WALKING**

Okazało się, że kilka osób w naszej wsi lubi chodzić z kijkami, a nie ma z kim.

Postanowiliśmy zorganizować się w Klub „Złote stopy” i mobilizować nawzajem do chodzenia. Od września do grudnia przeszliśmy wspólnie 525 kilometrów. Chodzi dwóch panów i osiem pań. Kiedy kto może.

Średnia trasa wynosi 8km w tempie od 4,5 do 5km/godz. Podsumowując – spędzamy do 2,5 godzin w ruchu na powietrzu. Nasz rekord to 21 km z 2 godzinną przerwą na herbatę i spacer po parku w Radziejowicach.

### **Październik 2013 – obecnie GIMNASTYKA DLA PAŃ**

Jedna z naszych sąsiadek jest specjalistką rehabilitacji. Zgodziła się poprowadzić dla nas gimnastykę w czynie społecznym. Pani Dyrektor szkoły podstawowej udostępniła salę gimnastyczną. Okazało się, że potrzeba ćwiczeń jest bardzo duża. Ćwiczymy raz w tygodniu. Średnio siedem-osiem osób. Nasza sala jest mała. Osiem pań ćwiczy komfortowo, przy dwunastu musimy rozglądać się na boki.

Ćwiczą kobiety dorosłe i bardzo dorosłe. Również z sąsiednich wsi.

### **Listopad 2013 – Herbatka z doktorem**

Z przyczyn od na niezależnych to spotkanie zostało przeniesione na styczeń.

Grupa pań spotkała się ze specjalistą chorób wewnętrznych przy filiżance herbaty w lokalnym Gościńcu Kukłówka. Rozmawiałyśmy o profilaktyce, rzucaniu palenia, postępowaniu w nagłych wypadkach. Pan doktor podawał nam przykłady osób, które uratowały życie dzięki wcześniejszej regularnej aktywności ruchowej.

Było to pierwsze spotkanie z cyklu *Herbatka z doktorem*. Planujemy następne.

## **6. Ocena efektów wdrożenia projektu dla zaangażowania mieszkańców w realizację zadań publicznych**

Celem projektu jest wdrożenie działań profilaktycznych w środowisku, gdzie one wcześniej nie występowały, a niektóre z nich są przez część mieszkańców postrzegane jako dziwaczne lub wręcz śmieszne. Dotyczy to głównie chodzenia z kijkami.

Systematyczne chodzenie sprawia, że mieszkańcy przyzwyczajają się do naszego widoku. Są osoby, które chciałyby do nas dołączyć, ale wstydzą się opinii sąsiadów. Te same osoby chętnie włączają się w imprezy typu kulig czy piknik rowerowy. Dlatego też promocja zdrowia musi u nas przybierać wielorakie formy.

O tym, że takie działanie jest potrzebne świadczy fakt, że uczestniczki gimnastyki organizują się, by ćwiczyć dwa razy w tygodniu, a nie tylko raz.

Spore znaczenie ma również fakt, że proponowane przez nas formy aktywności wymagają minimalnych nakładów finansowych lub żadnych.

Promujemy nasze działania na stronie wsi [www.kuklowka.info.pl](http://www.kuklowka.info.pl) oraz na stronie gminy [www.radziejowice.pl](http://www.radziejowice.pl). Również prasa lokalna – miesięcznik gminny „Nasza Gmina Radziejowice” i „Głos Żyrardowa i okolicy” wspierają nas od czasu do czasu.

## **7. Oszacowanie nakładów poniesionych na organizację i realizację projektu**

Składki członkowskie w Stowarzyszeniu wynoszą 12 złotych rocznie. Nasze potrzeby finansowe staramy się utrzymać na niskim poziomie. Finansujemy naszą działalność głównie dzięki sponsorom prywatnym. Na projekt *RAZEM PO ZDROWIE* wydaliśmy 1000 złotych – atrakcje dla dzieci, animatorzy, nagrody, paliwo, artykuły spożywcze. Nie liczyliśmy kosztów połączeń telefonicznych ani komputerów.

### Przygotowanie poszczególnych wydarzeń:

- pikniku rowerowego : 8 osób – dwa dni pracy, czyli 64 osobogodzin,
- kuligu : 4 osoby, łącznie 5 godzin
- gimnastyka: 3 osoby, łącznie 3 godziny
- Herbatka z doktorem, 2 osoby, 1 godzina
- Nordic walking , 4 osoby, 1 godzina

## **8. Czy napotkali Państwo trudności, z którymi należało się zmierzyć, aby zrealizować projekt?**

Dzięki działalności z lat poprzednich, nabraliśmy wprawy w realizacji nowych przedsięwzięć. To, co zależy od nas samych nie sprawia nam już trudności. Tworzymy zgrany zespół. Czasem czynniki zewnętrzne wpływają na nasz projekt np. pogoda lub niedyspozycja gościa.

## **9. Zalecenia dla innych podmiotów zainteresowanych wdrożeniem projektu**

Przed realizacją działań warto zastanowić się nad ramami czasowymi i finansowymi projektu oraz lokalizacją przedsięwzięcia. Środki masowego przekazu są mniej istotne, gdy mamy do czynienia z małą miejscowością, gdzie wszyscy się znają. Wówczas wystarczy telefon i tablica ogłoszeń. Należy pamiętać o możliwej zmianie pogody i zarezerwować sobie dodatkową datę na realizację imprezy.