



FORMULARZ ZGŁOSZENIA ZADANIA W RAMACH 8 EDYCJI MARSZAŁKOWSKIEGO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO

UWAGA: Formularz zgłaszania zadania będzie w całości opublikowany na stronie internetowej: <https://budzet.opolskie.pl>, aby mieszkańcy zapoznali się z zadaniami, na które mogą oddać swój głos. Dane osobowe zgłaszającego mieszkańca nie będą publikowane.

Tytuł zadania:

Nazwa zadania nie może być długa i skomplikowana (może składać się z max. 100 znaków wraz ze spacjami)

Świadomy start w przyszłość. Bezpłatna fizjoterapia dzieci i kobiet

Dane osobowe i miejsce zamieszkania osoby zgłaszającej zadanie

Imię i nazwisko	[1]
Data urodzenia:	[1]
Powiat / Gmina:	
Miejscowość:	[1]
Ulica, nr domu/nr mieszkania:	
Nr telefonu:	[1]
Adres e-mail:	[1]

Zasięg zadania - subregionalny (obejmujący co najmniej 2 powiaty w danym subregionie) lub powiatowy

Zasięg zadania - subregionalny (obejmujący co najmniej 2 powiaty w danym subregionie) lub powiatowy (dotyczący danego powiatu lub Miasta Opole). Pamiętaj! Nie możesz zgłosić tego samego zadania w ramach subregionu i powiatu mieszczącego się w tym subregionie. Zadanie o zasięgu subregionalnym (50 000 zł - 100 000 zł). Zadanie o zasięgu powiatowym (35 000 zł - 75 000 zł). Pamiętaj! Zadanie o zasięgu subregionalnym może zgłaszać jedynie mieszkaniec tego subregionu. Pamiętaj! Zadanie o zasięgu powiatowym może zgłaszać jedynie mieszkaniec powiatu, którego dotyczy zadanie.

Powiatowy - powiat: oleski (od 35 000 do 75 000 zł)

Charakter zadania

Jeżeli zgłaszane zadania dotyczą kilku obszarów, wskaż zadanie dominujące.

prozdrowotnym

Opis zadania

Scharakteryzuj zgłaszane zadanie: czego dotyczy, jaki jest jego główny cel i do kogo jest skierowany (do jakiej grupy docelowej mieszkańców województwa). Opis zadania ma zachęcić mieszkańców do oddania głosu na zadanie. Max. 2 000 znaków. Pamiętaj! Opis zadania nie może wskazywać podmiotu, który miałby zostać jego realizatorem.

Świadomy start w przyszłość- BEZPŁATNA FIZJOTERAPIA DZIECI I KOBIET Zadanie dotyczy profilaktyki prozdrowotnej kobiet oraz wsparcia rozwoju dzieci. Głównymi celami zadania jest dostęp do szybkiej i bezpłatnej fizjoterapii dzieci oraz kobiet. Celem zadania jest edukacja kobiet w ciąży i po porodzie w temacie zmian zachodzących w ich ciele, przygotowanie kobiety na świadomy poród, terapia występujących dolegliwości okołoporodowych. Zapobieganie problemom wieku rozwojowego dzieci, wsparcie rodziców oraz terapia nieprawidłowości mogących wystąpić w pierwszych latach życia dziecka. Zadanie skierowane jest dla kobiet w ciąży i po porodzie oraz dla dzieci. Grupa wiekowa której dotyczy projekt to kobiety w wieku 18-45 roku życia oraz dzieci 0-18

Zakres rzeczowy zadania

Pamiętaj! Zgłoszone zadanie musi być zgodne z kompetencjami i zadaniami województwa oraz przepisami prawa, w tym ze strategią rozwoju województwa. Najważniejsze jest wskazanie korzyści dla mieszkańców.

- Wskaż wszystkie wydarzenia np. spotkania, zajęcia, koncerty, festyny, szkolenia, warsztaty, zawody itd., które składają się na zgłaszane zadanie.
- Przy każdym wydarzeniu wskaż grupę docelową, do której skierowane jest wydarzenie np. dzieci, młodzież, rodziny, seniorzy itp. oraz szacunkową liczbę uczestników wydarzenia.

- Podaj liczbę wydarzeń np. 1 festyn lub np.: 10 warsztatów.
- Określ przewidywany termin wydarzenia np. miesiąc/kwartał lub w przypadku wydarzeń cyklicznych wskazać ich częstotliwość np. 10 warsztatów przez 3 miesiące.
- Jeśli planujesz wydarzenia w konkretnej lokalizacji pamiętaj o dołączeniu do formularza zgody podmiotu uprawnionego do udostępniania terenu lub obiektu.
- W ramach każdego zaplanowanego wydarzenia wskaż korzyści dla społeczności lokalnej i regionalnej oraz do zaspokojenia jakiej potrzeby lub rozwiązania jakiego problemu przyczyni się realizacja wydarzenia. Napisz w jaki sposób wydarzenie będzie przyczyniać się m.in. do: wspierania, promowania, rozwoju, integracji, pobudzania i aktywizacji społecznej mieszkańców.
- Opisz szczegółowo wszystkie wydarzenia wchodzące w skład zadania w sposób umożliwiający ocenę ich: realności, racjonalności i celowości.
- Pamiętaj, że zadanie nie może stać w sprzeczności pod względem merytorycznym z przedsięwzięciami planowanymi do realizacji przez właściwy departament lub jednostki organizacyjne Samorządu Województwa Opolskiego.
- Zadanie inwestycyjne możesz zrealizować wyłącznie na mieniu województwa. Wykaz mienia województwa znajduje się na stronie budzet.opolskie.pl Pamiętaj wtedy o dołączeniu do formularza wszystkich pozwoleń lub innych dokumentów technicznych niezbędnych do jego realizacji.

1.	Nazwa wydarzenia/wydarzeń	Bezpłatna fizjoterapia kobiet
	Szczegółowy opis wydarzenia/wydarzeń:	Rehabilitacja okołoporodowa jest bardzo ważną częścią opieki nad kobietą ciężarną i po porodzie. Pomaga w zminimalizowaniu skutków ciąży i porodu, oraz ułatwia szybki powrót do równowagi fizycznej. Zmiany zachodzące przez 9 miesięcy w ciele kobiety takie jak powiększająca się macica, oraz piersi, przesunięcie lokalizacji środka ciężkości, przodopochylenie miednicy, doprowadzają do zmiany całej postawy ciała. Dochodzi do ograniczenia ruchomości w stawach, destabilizacji mięśniowo - więzadłowej, przyrostu masy ciała, a to wiąże się z dolegliwościami bólowymi o różnym natężeniu. Głównym celem rehabilitacji podczas ciąży jest: wzmacnianie i stabilizacja postawy; łagodzenie ciążowych objawów adaptacyjnych; przygotowanie do świadomego porodu; poprawa ukrwienia i oddechu. Ciało kobiety w pierwszym roku po porodzie jest wyjątkowo plastyczne i zmiany które zaszły na etapie ciąży, bardzo łatwo wyeliminować poprzez zastosowanie terapii, ćwiczeń i zmian złych nawyków. Obrażenia jakie zaszły podczas porodu naturalnego czy po cięciu cesarskim można zminimalizować poprzez pracę na dnie miednicy, czy bliżnie na jamie brzusznej lub po epizjotomii. Cele jakie stawiamy po porodzie to: poprawa kondycji fizycznej osoby ; wzmocnienie struktur dna miednicy, eliminowanie ciążowych objawów adaptacyjnych oraz skutków uszkodzeń w wyniku porodu naturalnego (urazy okolic krocza i odbytu, wysiłkowego nietrzymania moczu, parć nagłych, zaburzeń statyki); edukacja w temacie higieny toaletowej; praca na jamie brzusznej (rozejście mięśnia prostego brzucha, przepuklina brzuszna, blizna po cięciu cesarskim). Rehabilitacja ma zapewnić kobiecie prawidłowe funkcjonowanie bez bólu i ograniczeń. Przełoży się to na jej ogólną jakość życia, oraz będzie mogła w pełni oddać się nowo narodzonemu dziecku, a także wrócić do pracy w pełnym zdrowiu. Spotkania z terapeutą będą bezpłatne. Terapeuta uroginekologiczny powinien mieć ukończony kurs z akredytacją PTUG (POLSKIE TOWARZYSTWO UROGINEKOLOGICZNE) Terapia tkanek miękkich, Terapia kobiet. Doświadczenie : min. 2 lata pracy z pacjentką w okresie okołoporodowym. Spotkania będą się odbywać z jednym terapeutą.
	Grupa docelowa (dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy)	kobiety od 18 do 45 roku życia
	Liczba uczestników	do 110 osób (liczba uczestników będzie zależna od potrzeb. Jeden uczestnik może skorzystać z więcej niż jednego spotkania
	Liczba planowanych wydarzeń (spotkań, zajęć, koncertów, festynów, szkoleń, warsztatów, zawodów itp.)	110 spotkań (1 spotkanie=60 min)
	Termin wydarzenia/wydarzeń częstotliwość	kwiecień-listopad
	Miejsce wydarzenia/wydarzeń (jeśli wymagana jest zgoda dołącz ją w tym miejscu - wzór takiej zgody dostępny jest na stronie budzet.opolskie.pl)	Wynajem lokalu w którym odbywałyby się bezpłatne spotkania z terapeutą
	Korzyści dla mieszkańców wynikające z realizacji wydarzenia/wydarzeń	Poprawa kondycji fizycznej i zdrowotnej kobiety, profilaktyka prozdrowotna; terapia w dysfunkcjach miednicy mniejszej, terapia w przypadku bólu.
2.	Nazwa wydarzenia/wydarzeń	Bezpłatna fizjoterapia dzieci
	Szczegółowy opis wydarzenia/wydarzeń:	Kiedy pojawia się w życiu dziecko młodzi rodzice napotykają na wiele trudności w opiece nad nim. Opiekunowie często nie wiedzą w jaki sposób podnosić, nosić, przewijać, czy układać nowo narodzone dziecko. Problemy te stają się jeszcze większe , gdy maluch rodzi się zbyt wcześnie, ma problemy o podłożu neurologicznym, genetycznym lub co jest bardzo częste, nieharmonijny rozwój zaburza nieprawidłowe napięcie mięśniowe. Nieprawidłowa pielęgnacja małego dziecka sprzyja asymetrii, spłaszczeniom główki , zaburza fizjologiczny rozwój stawów biodrowych co w dalszym rozwoju dzieci wypytywa na wady postawy oraz problemy z nauką i koncentracją w wieku szkolnym. Bardzo ważne jest, aby w rodzice w prawidłowy sposób wspierali dziecko w kolejnych etapach rozwoju, ponieważ nieprawidłowości, które mogą powstać, towarzyszą dziecku przez całe życie. Niestety świadomość rodziców w temacie prawidłowego rozwoju niemowląt

		oraz dzieci jest nadal bardzo mała. Opiekunowie zaczynają zauważać problemy wieku rozwojowego dzieci najczęściej dopiero, gdy te nieprawidłowo chodzą, stoją czy siedzą. Konsultacja z fizjoterapeutą w sprawie oceny rozwoju dziecka na terenie naszego powiatu możliwa jest głównie odpłatnie, więc wielu rodziców często rezygnuje z wizyty. Celem zadania jest edukacja rodziców w temacie przyjaznej pielęgnacji niemowląt, jak prawidłowo postępować z dzieckiem, jak wspierać jego rozwój, a czego unikać. Spotkania z fizjoterapeutą mają na celu wczesne wychwycenie oraz niwelowanie problemów w rozwoju motorycznym dziecka. Zadanie skierowane jest do mieszkańców powiatu oleskiego. Celem zadania jest pomoc kobietom i dzieciom wymagającym wsparcia. Zaplanowane spotkania będą bezpłatnie odbywały się w gabinecie rehabilitacji w wymiarze 60 min. Ilość spotkań ustalana będzie indywidualnie, w zależności od potrzeb, stanu zdrowia dziecka. Spotkania z terapeutą będą bezpłatne. Terapeuta powinien posiadać minimum pięcioletnie doświadczenie w pracy z dziećmi oraz niemowlętami. Ukończony kurs NDT- Bobath, NDT-Bobath Baby, Trójpłaszczyznową terapię manualną wad stóp. Spotkania będą się odbywać z jednym terapeutą
	Grupa docelowa (dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy)	dzieci od 0 do 18 roku życia
	Liczba uczestników	do 340 osób (Liczba uczestników będzie zależna od potrzeb. Jeden uczestnik może skorzystać z więcej niż jednego spotkania)
	Liczba planowanych wydarzeń (spotkań, zajęć, koncertów, festynów, szkoleń, warsztatów, zawodów itp.)	340 spotkań (1spotkanie= 60 min)
	Termin wydarzenia/wydarzeń częstotliwość	kwiecień-listopad
	Miejsce wydarzenia/wydarzeń (jeśli wymagana jest zgoda dołącz ją w tym miejscu - wzór takiej zgody dostępny jest na stronie budżet.opolskie.pl)	Wynajęta sala do bezpłatnych spotkań z fizjoterapeutą
	Korzyści dla mieszkańców wynikające z realizacji wydarzenia/wydarzeń	Edukacja rodziców w temacie przyjaznej pielęgnacji niemowląt, wsparcie rozwoju dzieci, szybki dostęp do bezpłatnej rehabilitacji

Ogólnodostępność dla mieszkańców województwa

Wskaż w jaki sposób wydarzenia zaplanowane w ramach zgłoszonego zadania będą dostępne dla osób ze szczególnymi potrzebami. Jeśli zapewnienie dostępności będzie wiązało się z dodatkowymi kosztami to należy uwzględnić je w kosztorysie np. zatrudnienie tłumacza migowego.

Sala, w której planuje się przeprowadzenie bezpłatnej terapii, powinna być na parterze, z łatwym dostępem dla osób niepełnosprawnych.

Zakres finansowy zadania

- Kosztorys zadania o zasięgu subregionalnym musi mieścić się w przedziale 50 000 zł – 100 000 zł. - Kosztorys zadania o zasięgu powiatowym musi mieścić się w przedziale 35 000 zł – 75 000 zł. - Wybierz nazwę wydarzenia z listy rozwijalnej (lista tworzy się w oparciu o wydarzenia wpisane przez Ciebie w zakresie rzeczowym zadania. - Podaj nazwę i krótko opisz każdy wydatek w ramach wydarzenia np. zakup skakanek na festyn. - Wybierz rodzaj wydatku z listy rozwijalnej: usługi, zakupy materiałów, zakupy środków trwałych, promocja zadania, obsługa administracyjna. - Wskaż kwotę jednostkową danego wydatku i liczbę – łączny koszt obliczy się automatycznie. - Opisz szczegółowo wszystkie wydatki wchodzące w skład zadania w sposób umożliwiający ocenę ich: racjonalności, oszczędności i efektywności. Jeśli posiadasz przykładowe ceny produktów/usług ze stron internetowych to dołącz je do formularza zgłaszania. - Możesz ująć w kosztorysie w ramach jednego lub kilku wydatków: - koszty związane z zakupem środków trwałych, jednak cena jednostkowa środka trwałego nie może przekroczyć 10 000 zł i ich łączny koszt nie może przekroczyć 50% łącznej wartości zadania, - koszty promocji zadania, jednak ich łączny koszt nie może przekroczyć 10% łącznej wartości zadania, - koszty obsługi administracyjnej zadania, jednak ich łączny koszt nie może przekroczyć 5% łącznej wartości zadania. W przypadku realizacji zadania przez Urząd, jego jednostki lub JST łączna wartość zadania zostanie pomniejszona o koszty administracyjne zadania. - koszty wynajmu, jeśli chcesz zrealizować wydarzenie w konkretnej lokalizacji, a nie jest możliwe jej bezpłatne udostępnienie.		
1.	Nazwa wydarzenia:	Bezpłatna fizjoterapia kobiet
	Nazwa i opis wydatku:	spotkanie indywidualne z terapeutą
	Rodzaj wydatku:	 ^[2]
	Kwota jednostkowa:	
	Liczba	
	Łączny koszt:	
2.	Nazwa wydarzenia:	Bezpłatna fizjoterapia kobiet
	Nazwa i opis wydatku:	koszt informacji i promocji spotkań (ulotki plakaty i reklama na facebooku)

	Rodzaj wydatku:	
	Kwota jednostkowa:	
	Liczba	
	Łączny koszt:	
3.	Nazwa wydarzenia:	Bezpłatna fizjoterapia kobiet
	Nazwa i opis wydatku:	wynajem lokalu (1 roboczo-miesiąc)
	Rodzaj wydatku:	
	Kwota jednostkowa:	
	Liczba	
	Łączny koszt:	
suma:		
4.	Nazwa wydarzenia:	Bezpłatna fizjoterapia dzieci
	Nazwa i opis wydatku:	bezpłatne spotkanie indywidualne z terapeutą
	Rodzaj wydatku:	
	Kwota jednostkowa:	
	Liczba	
	Łączny koszt:	
5.	Nazwa wydarzenia:	Bezpłatna fizjoterapia dzieci
	Nazwa i opis wydatku:	koszt informacji i promocji spotkań (ulotki plakaty i reklama na facebooku)
	Rodzaj wydatku:	
	Kwota jednostkowa:	
	Liczba	
	Łączny koszt:	
6.	Nazwa wydarzenia:	Bezpłatna fizjoterapia dzieci
	Nazwa i opis wydatku:	wynajęcie sali do bezpłatnych spotkań z terapeutą (3 roboczo-miesiące)
	Rodzaj wydatku:	
	Kwota jednostkowa:	
	Liczba	
	Łączny koszt:	
suma:		
Sumaryczny koszt:		74 980.00

Załączniki do formularza

Lista poparcia dla zadania: (bez listy poparcia zgłoszenie jest nieważne)	scan mbo.pdf
Załącznik:	umowa 1.jpg
Załącznik:	umowa 2.jpg

Oświadczenia

- Oświadczam, iż jestem uprawniony/a do zgłaszania zadania poprzez fakt bycia mieszkańcem Województwa Opolskiego tj. mieszkańcem subregionu lub powiatu, dla którego mieszkańców zgłaszam zadanie.
- Zapoznałem/am się z Regulaminem Marszałkowskiego Budżetu Obywatelskiego Województwa Opolskiego.
- Oświadczam, iż wszystkie podane w formularzu oraz w załącznikach informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym.
- Oświadczam, że zgłoszone przeze mnie zadanie jest zgodne z prawem i nie narusza praw osób trzecich.
- Wyrażam zgodę na publikację formularza zgłoszenia zadania do publicznej wiadomości. Zgoda nie obejmuje moich

danych osobowych w tym adresu zamieszkania i danych kontaktowych.

- Wyrażam zgodę na ewentualną modyfikację zadania.
- Wyrażam zgodę na kontakt telefoniczny, mailowy, osobisty oraz przez Platformę MBO z pracownikami UMWO we wszystkich sprawach związanych ze zgłoszonym przeze mnie zadaniem.
- Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych adresu e-mail i numeru telefonu w celu zebrania projektów zadań do budżetu obywatelskiego oraz w celu realizacji budżetu obywatelskiego.
- Zgodnie z art. 13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (dalej zwane „RODO”) wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych oraz przyjmuję do wiadomości, iż: administratorem moich danych osobowych jest Zarząd Województwa Opolskiego z siedzibą w Opolu, ul. Ostrówek 5 , 45-088 Opole; dane kontaktowe inspektora ochrony danych to: e-mail: iod@opolskie.pl ; moje dane osobowe będą przetwarzane w celu zebrania projektów zadań do budżetu obywatelskiego oraz w celu realizacji budżetu obywatelskiego na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a) i c) RODO w związku z art. 10a ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie województwa (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 581); a w przypadku podania numeru telefonu i/lub adresu e-mail na podstawie dobrowolnie wyrażonej zgody, tj. art. 6 ust. 1 lit. a, RODO; podanie danych osobowych jest dobrowolne; niepodanie danych może spowodować uznanie formularza za nieważny; odbiorcami/kategoriami odbiorców danych osobowych może być: uprawniony podmiot obsługi informatycznej, dostarczający usługę na podstawie umowy powierzenia przetwarzania danych, podmioty uprawnione do uzyskania takich informacji na podstawie przepisów prawa; dane nie będą przekazywane do państwa trzeciego lub organizacji międzynarodowej; dane będą przechowywane przez okres niezbędny na potrzeby archiwizacji, wynikający z przepisów prawa a w przypadku danych przetwarzanych na podstawie zgody, do czasu jej cofnięcia; posiadam prawo do żądania dostępu do swoich danych ich sprostowania oraz usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, jeśli wystąpią przesłanki określone w art. 17 i 18 RODO; posiadam prawo do cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych w dowolnym momencie; cofnięcie zgody nie ma wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem; posiadam prawo wniesienia skargi do organu nadzoru – Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych – gdy uznam, iż przetwarzanie danych narusza przepisy RODO; administrator danych nie będzie podejmował decyzji w sposób zautomatyzowany, w tym decyzji będących wynikiem profilowania.

Przypisy wyłączenia jawności:

^[1] Prywatność osoby fizycznej - art. 5 ust. 2 ustawy z dnia 6 września 2001 r. o dostępie do informacji publicznej (Dz. U. z 2022 r. poz. 902).

^[2] Tajemnica przedsiębiorcy - art. 5 ust. 1 ustawy z dnia 6 września 2001 r. o dostępie do informacji publicznej (Dz. U. z 2022 r. poz. 902).